

9月19日(土)～9月23日(日) シルバーウィークグループ エクササイズタイムスケジュール

	9/19(土)						9/20(日)						9/21(月)	9/22(火)国民の休日						9/23(水)秋分の日								
	スタジオ	プール					スタジオ	プール					休館日	スタジオ	プール					スタジオ	プール							
		6	5	4	3	2	1		6	5	4	3	2	1		6	5	4	3	2	1		6	5	4	3	2	1
8:00		フリー遊泳／ウォーキング						フリー遊泳／ウォーキング							フリー遊泳／ウォーキング						フリー遊泳／ウォーキング							
8:30	8:30～9:30	8:30～9:30						8:20～9:20	8:30～9:30						8:55～9:40													
9:00	体育スクール 【ジュニア】キンダージュニア	スイミングスクール 【ジュニア】						体育スクール 【ジュニア】キンダージュニア	スイミングスクール 【ジュニア】						美軸ラインエクササイズ 体幹、骨盤を安定させる yuka													
9:30								9:30～10:30	9:30～10:30												9:20～9:50							
10:00	9:40～10:40	9:30～10:30						体育スクール 【ジュニア】キンダー	スイミングスクール 【ジュニア】												10:10～10:40							
10:30	体育スクール 【ジュニア】ジュニア	スイミングスクール 【ジュニア】							10:30～11:30						10:00～10:45	10:00～10:45					10:10～10:40							
	詳細は別途ご案内いたします	10:30～11:30						10:40～11:40	10:30～11:30												スイミング スクール 【ベビー】							
11:00	11:00～12:00	11:00～12:00						体育スクール 【ジュニア】ジュニア	スイミングスクール 【ジュニア】						11:00～11:45	11:00～12:00					10:55～11:40							
	暗間	スイミングスクール 【ジュニア】													ラテンダンス 雰囲気やノリを楽しむダンス 渡部利香	スイミング スクール 【成人】					エアロピクスライト エアロの組合せを楽しむ 中村勝美							
11:30	LES MILLS BODYPUMP ～チャリティレッスン～ OISHI×山田芳彰																				11:00～12:00							
12:00		12:00～12:45							12:00～12:45						12:00～12:45	12:00～12:45					11:45～12:45							
12:30	12:15～13:00	スイミング スクール 【成人】						12:10～12:55	スイミング スクール 【成人】						24式太極拳 心と気の集中とゆったりとした動き 小松ゆき子	12:30～13:15					12:05～12:35							
	BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスを取り入れている mai	13:00～13:45						ピラティスプラス インナーマッスルを鍛えバランスを整える 畠山和江	12:50～13:35							アクア45					クロール ベーシック							
13:00		アクア45							スイミング スクール 【ベビー】						13:00～13:30	中村友香					12:55～13:40							
13:30	13:15～14:00	大貫那知子						13:15～14:00							Wow! HIP HINA						グラマッスルフィット 魅力的なボディを目指すトレーニング 松田愛子							
14:00	協栄シェイプボクシング 音楽に合わせてボクシング動作 鈴木奈津子							ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス 吉村麻美香													13:55～14:40							
14:30	14:30～15:30	14:00～15:00						14:15～15:00	14:00～15:00						13:55～14:40						リラクックスヨガ ～瞑想・呼吸法～ ユキ							
15:00	チアダンス 【ジュニア】ベーシックキンダー	15:00～16:00						UBOUND トランポリンエクササイズ つくみ×OISHI	15:00～16:00						15:00～16:00	15:30～16:30					14:30～15:30							
15:30		15:00～16:00						15:15～16:00	15:00～16:00						体育スクール 【ジュニア】キンダー	16:00～17:00					14:55～15:40							
16:00	15:40～16:40	16:00～17:00						リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ megumi	16:00～17:00												ベルビックスストレッチ ゆっくりほくし可動域を広げる ユキ							
16:30	チアダンス 【ジュニア】キンダージュニア	16:00～17:00						16:20～17:20	16:00～17:00						16:15～17:15	16:30～17:30					16:00～17:00							
		17:00～18:00						LES MILLS BODYCOMBAT ～チャリティレッスン～ 山田芳彰×HINA	17:00～18:00						体育スクール 【ジュニア】キンダージュニア	17:30～18:30					avex dance master 【ジュニア】スターター							
17:00	16:50～17:50	17:00～18:00							17:00～18:00												17:10～18:10							
17:30	チアダンス 【ジュニア】アドバンス	17:00～18:00						詳細は別途ご案内いたします	17:00～18:00												avex dance master 【ジュニア】ベーシック							
18:00		18:00～19:00							18:00～19:00						17:30～18:30	17:30～18:30					18:20～19:20							
18:30	18:15～19:00	18:00～19:00							18:00～19:00						体育スクール 【ジュニア】ジュニア	18:30～19:30					avex dance master 【ジュニア】ティーン							
	暗間	スイミング スクール 【成人】							18:00～19:00												18:30～19:30							
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山田芳彰	スイミング スクール 【成人】							18:00～19:00						18:45～19:30	18:30～19:30					スイミング スクール 【ジュニア】							
19:30															ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI													
20:00	※土日に伴いデイトタイム会員様、モーニング会員様は時間外利用料をお支払いの上ご利用いただけます																											
20:30	※短縮営業日に伴いデイトタイム会員様、モーニング会員様は時間外利用料をお支払いの上ご利用いただけます																											
21:00														 初めての方/体力に自信のない方にオススメ														
21:30														 有料スクール														
22:00																												

9/20(日) 14:15～15:00



つくみ×OISHI

つくみ×OISHIのコンビが帰ってきた！！
UBOUNDが初チャレンジの方でも全力で
サポートするので安心してご参加いただけます

9/22(火) 10:00～10:45

ペルビックスストレッチ

～姿勢分析・歩行分析～

kaori

様々な関節(足指関節、足首、股関節、肩関節など)を
ゆっくりほくし可動域を広げていき、
ご自身の姿勢、歩行に関する筋肉を整えていきます。

9/23(水) 13:55～14:40

リラックスヨガ

～呼吸法・瞑想～

ユキ

前半は座位中心のアーサナ(動き)、後半は身体の
隅々まで意識を向けていくボディスキャン瞑想、
そして呼吸法を行い夏の疲れを癒していきます。

【グループエクササイズの参加について】

- ◆ご参加にはWEB予約が必須です。
- ◆プログラム予約は参加レッスン終了10分後から4週間後の
同時刻レッスンまで予約可能になります。
- ◆予約レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、
自動的にキャンセルとなります。
(直前予約はレッスン開始10分前から可)
- ◆キャンセルは、レッスン開始15分までWEBから行えます。
- ◆水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。
- ◆全プログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場、途中退場は
禁止とさせていただきます。
- ◆スタジオレッスンへの入退場はインストラクターの指示に従い、
速やかをお願い致します。
- ◆館内をご移動する際はお履き物をお履きください。
- ◆都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。

※体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。
【ブルプログラムコース利用と定員について】

- ◆アクア
(定員60名) ～20名 2コース/21名以上～3コース
- ◆スピード&ディスタンス
(定員20名) ～5名 1コース/6名以上～2コース
- ◆テクニカルプログラム
(定員22名) ～10名 1コース/11名以上～2コース

【営業時間】

平日 7:00～23:00
土曜 8:00～22:00 日曜祝日 8:00～20:00
休館日:月曜日

代行情報はこちら

