

SPORTS CLUB Mys

2024/10~

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10	10:30~11:00 はじめてヨガ			10:15~11:00 筋膜リリース AKI		10:30~10:50 アクアウォーク 近藤	10:15~10:45 トーンストレッチ AKI			10:30~11:15 ベルビック ストレッチ KO★		10:30~10:50 アクアウォーク	10:45~11:30 バレエストレッチ 天賀						
11	11:15~11:45 かんたんエアロ YUKA		11:00~11:30 はじめてプール 竹田	11:15~12:00 CENTERGY TAKE			11:00~11:45 DISCO WORLD AKI	11:15~11:45 UBOUND 竹田		11:00~11:30 背泳ぎ中級 大橋		11:00~11:30 クロール中級 竹田				11:15~12:00 ハタヨガ 平原			
12	12:00~12:45 ZUMBA YUKA		11:40~12:10 クロール初級 竹田	12:15~13:00 POWER 政田			12:00~12:30 ターゲットシェイプ 竹田			11:40~12:10 平泳ぎ中級 大橋			11:45~12:15 CENTERGY TOMOE						
13	13:00~13:30 かんたんSTEP 高嶋	13:00~13:45 バランス コーディネーション 矢崎		13:15~14:00 かんたんエアロ 政田	13:15~14:00 背骨 コンディショニング 高嶋		12:45~13:30 リラックスヨガ SAYO		13:00~13:20 アクアウォーク			12:30~13:15 HIP-HOP入門 motomi			12:30~13:00 UBOUND 伊豆元				
14	13:45~14:30 ローインパクト 高嶋		14:00~14:30 おまかせアクア 大橋	14:15~15:00 ZUMBA 高嶋	14:15~14:45 fight TAKE		13:45~14:30 HIP HOP SAYO					13:30~14:15 フローヨガ maho	13:30~14:15 fight T.K	13:30~14:00 アクアピクス 政田	13:15~14:00 リラックスヨガ 政田				13:15~14:00 fight T.K
15	14:45~15:30 fight TAKE						14:45~15:30 バレエストレッチ 天賀					14:30~15:15 ZUMBA 秋田			14:15~15:00 かんたんエアロ 瀬				14:15~14:45 UBOUND 政田
16															15:15~16:00 ZUMBA 上田				15:00~15:45 通替わり プログラム
17		16:30~17:30 キッズダンス													16:15~17:00 エンジョイSTEP 上田				16:00~16:45 パワーカーディオ 政田
18				<p>※予約をしていないクラスへの参加につきましては、予約で定員に満たしていない場合、レッスン開始30分前より、1階ラウンジにて札を配布させていただきます。</p> <p>※定員を超過している場合は、レッスン開始10分前にスタジオ入口にて抽選とさせていただきます。但し、10時台スタートのレッスンにつきましては先着順とさせていただきます。</p> <p>※平泳ぎはクロールに慣れてからご参加ください。</p>															
19	19:00~19:45 フローヨガ maho			19:00~19:45 UBOUND 矢崎	19:15~20:00 CENTERGY TOMOE		19:00~19:45 ローインパクト 上田												
20	20:00~20:45 MEGADANZ 平原		20:00~20:30 クロール初級 大橋	20:00~20:45 ハイ&ロー YUKA	20:15~20:45 バランス コーディネーション 矢崎		20:00~20:45 ZUMBA 上田	20:00~20:45 ボカボカ アースヨガ 平原				19:15~20:00 ZUMBA	第1、3、5週 AI	19:30~20:00 おまかせアクア 大橋					20:10~20:40 クロール中級 大橋
21	21:00~21:45 POWER 政田		20:40~21:10 平泳ぎ初級 大橋	21:00~21:45 fight 矢崎								20:15~21:00 かんたんエアロ 政田	第2週 YUKA						
22			22:00 プール トレーニング 時間終了									21:15~21:45 UBOUND 政田	第4週 秋田						22:00 プール トレーニング 時間終了

☆Aスタジオ定員
道具を使用する40名(赤)
使用なし48名(黒)
☆Bスタジオ定員 20名(黒)

床番号の色

スタジオのレッスンにつきましては、
全てWEB予約優先となります。
プールのプログラムは予約不要です。
スタジオ・スパ会員様は マーク、アクア・スパ会員様は マークに参加可能です。