

# SPORTS CLUB Mys

2025/1~

	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	奇数月 中村 偶数月 片山		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 島崎						
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 ディスコde フィーバー☆ 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		10:45~11:30 バレエストレッチ 天賀			
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				12:15~13:00 MEGADANZ 平原
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 コーディネーション 高嶋		12:45~13:30 リラックスヨガ SAYO	奇数月 片山 偶数月 中村		13:00~13:20 アクアウォーク		12:30~13:15 CENTERGY TOMOE	12:30~13:15 HIP-HOP入門 motomi		12:30~13:00 UBOUND 伊豆元			13:15~14:00 リラックスヨガ 政田
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 fight T.K	13:30~14:15 ポカポカ フロ योग maho	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			14:15~14:45 UBOUND 政田
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 瀧				15:00~15:45 選書わり プログラム
16														15:15~16:00 ZUMBA 上田				16:00~16:45 パワーカーディオ 政田
17		¥ 16:30~17:30 キッズダンス		<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>														18:00 プール トレーニング 時間終了
18														17:15~18:00 POWER 矢崎				18:30トレーニング時間終了
19	19:00~19:45 フロ योग 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					19:15~20:00 ZUMBA	19:30~20:00 おまかせアクア 大橋					
20	20:00~20:45 MEGADANZ 平原		20:10~20:40 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 ポカポカ アースヨガ 平原					20:15~21:00 かんたんエアロ 政田	20:10~20:40 クロール中級 大橋					20:00 プール トレーニング 時間終了
21	21:00~21:45 POWER 政田		20:45~21:15 平泳ぎ初級 大橋	21:00~21:45 fight 矢崎			21:00~21:45 POWER 矢崎	21:00~21:30 CENTERGY TOMOE				21:15~21:45 UBOUND 政田						
22			22:00 プール トレーニング 時間終了											20:30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(黒)  
 使用なし48名(赤)  
 ☆Bスタジオ定員 20名(黒)

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。