

# FITNESS PROGRAM



代行情報



祝日プログラム



会員サイト





2024  
MAY 05

# ゴールデンウィーク特別編成プログラム

有料レッスン
変更プログラム
NEW 新規プログラム
ピックアップレッスン
👤 代行レッスン

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
5/3 Fri	STUDIO		10:20~11:20 骨盤ストレッチ 前畑	11:30~12:30 ZUMBA® 松原	12:45~13:45 シェイプ 持丸(定員20名)	14:00~15:00 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	15:15~16:15 リトモス 金濱	16:30~18:00 バレエ 安間				
	DO-JO		10:15~11:15 ヨガ 長谷川	11:30~12:30 ヨガ(初級・初中級) 長谷川	12:45~13:30 ウォーク 齊藤(弘)	13:45~14:30 元気が出る全身ツボ押し講座パート① 真板	15:00~15:45 シェイプアップリズムトレーニング 渋谷	16:00~17:00 簡単エクササイズ 細川	17:15~18:00 足裏コンディショニング 細川(定員5名)			
	AQUA			11:00~11:45 アクアシェイプ 持丸	12:00~12:45 屋スイム(初中級) 米川(定員5名)	12:50~13:20 プライベートレッスン 米川	13:25~13:55 プライベートレッスン 米川	14:00~14:45 アクアビクス 森田				
5/4 Sat	STUDIO		10:15~11:15 ボディメイキング 齊藤(弘)(定員20名)	11:30~12:30 ジャズファンク MINAKO	12:40~13:40 ファンエアロ 萩尾	13:55~14:55 ピラティス 西村	15:05~16:05 ヨガ 井口	16:15~17:00 はじめてキックパワ- 齊藤(弘)	17:10~18:10 小顔フェイシャルヨガ Kyoka			
	DO-JO		10:30~11:15 ゆったりほぐしストレッチ MINAKO	11:30~12:30 ヨガ 内山	12:45~13:30 リラックスストレッチ 内山	14:00~15:00 姿勢ストレッチ&体幹トレーニング講座 杉田		16:15~17:00 足裏コンディショニング 齋藤(圭)				
	AQUA		11:00~11:30 フィンスイム基礎 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士	12:30~13:00 プライベートレッスン 富士	13:15~13:45 フィンスイム中級 富士	14:00~14:45 アクアトリートメント&ウォーク 富士					
5/5 Sun	STUDIO		10:45~11:30 GroupFight 五十嵐	11:45~12:45 パイヨー 井口	12:55~13:25 腹&ストレッチ 井口	13:45~14:45 ベーシックステップ 吉田(歩)(定員25名)	15:00~16:00 ミッドエアロ 吉田(歩)	16:15~17:00 バーチャルボクシング 大関	18:00~19:00 ファットバーン 森田			
	DO-JO						15:00~16:00 リラックスヨガ 遠藤	16:15~17:00 ミニボール活用術講座 杉田	17:15~18:00 セルフコンディショニング 細川			
	AQUA		11:00~11:30 初級スイム 富士	11:45~12:30 エクササイズ&ウォーク 富士	12:45~13:15 プライベートレッスン 富士			16:30~17:15 アクアビクス 森田				
5/6 Mon	STUDIO		10:20~11:20 バランスコーディネーション YAEKO	11:30~12:00 お腹お尻シェイプ 杉田	12:10~13:10 ポールシェイプ 杉田	13:20~14:20 EASY-K-POP DANCE 萩尾	14:30~15:30 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	16:00~17:00 ポールルームダンスII 高橋・北岡				
	DO-JO		10:15~11:15 簡単椅子ストレッチ 高田	11:20~11:50 活き活き、脚活レッスン 高田	12:00~13:00 ヨガ 真板	13:15~14:00 元気が出る全身ツボ押し講座パート② 真板	14:35~15:35 Group Century 秋野	15:45~16:45 ゆったりほぐしストレッチ 秋野	17:00~18:15 筋膜リリース&リカバリーヨガ 内山			
	AQUA		11:00~11:30 プライベートレッスン 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士		13:30~14:15 ベーシックエクササイズ&ウォーク 富士	14:25~14:55 プライベートレッスン 富士					

## 会員サイト ログイン 方法

- QRコードを読み込んで下さい。  

- 「ログインID」は会員番号を、「パスワード」は初期設定の0000を入力。初回ログイン後、パスワード変更画面になりますので、変更して下さい。  

- 各日のピックアップレッスン詳細や、クラブのイベント情報がご覧頂けます。  

- 上部のQRコードで、【スマートチェックイン】が行えます。  
※会員証を提示する必要がなくなります。  


※STUDIO 定員28名、DO-JO 定員20名、AQUA 定員25名(水泳指導は定員15名) ※SUNDAY'S SPECIALの内容は、館内告知・会員サイトをご覧ください。