

# FLEX スタジオ プール スケジュール

5月

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
9:30	休館日	9:45 ラジオ体操	9:45 ラジオ体操	9:45 ラジオ体操	9:45 ラジオ体操	9:45 ラジオ体操	10:00 ラジオ体操	
10:00		10:10-10:40 S	10:00-10:40 アクアピクス 佐藤	10:15-11:00 トリプルE 赤井ver.	10:00-10:45 クロール 井田	10:15-11:00 トリプルE 中村ver.	10:10-10:40 S	10:30-11:15 気まぐれ レッスン
11:00		11:00-11:45 コンディショニング 井田	10:45-11:30 はじめて 佐藤	11:20-12:05 STRONG Nation 谷口	10:45-11:30 フィンスイム 井田	11:00-11:30 イージーピクス 久保	11:00-11:55 健美操 小山	11:00-12:00 子どもスイミングスクール
12:00			12:00-12:45 ソフト 東阪		11:20-12:20 プライベートレッスン 赤井	11:20-12:20 基礎代謝UPヨガ 岡本	12:00-12:40 アクアピクス 久保	11:30-12:00 プライベートレッスン
13:00		13:30-14:15 機能向上プログラム 岩田		13:30-14:10 ファーストフィットネス 久保	13:30-14:15 コンディショニング 井田	13:30-14:15 トリプルE 佐藤ver.	14:15-15:00 サーキット 中村	13:15-14:00 奇数週・ZUMBA 偶数週・ピラティス 兼次
14:00		14:45-15:30 トリプルE 中村ver.	15:00-15:30 プライベートレッスン	14:30-15:30 リラックスヨガ 山野	14:45-15:30 金井'sエアロ 金井	14:45-15:30 FULL BOX 中村	14:00-18:00 子どもスイミングスクール	14:20-15:05 機能向上プログラム 岩田
15:00		16:00-16:30 S		16:00-16:30 S	16:00-16:30 S	16:00-16:30 S	1~2コース	14:30-15:00 プライベートレッスン
16:00			16:30~19:30 子どもスイミングスクール	15:30-18:30 子どもスイミングスクール	16:00-19:00 子どもスイミングスクール	16:00-19:00 子どもスイミングスクール	1~2コース	15:20-16:05 減脂肪トレーニング 岩田
17:00			1~2コース	1~2コース	1~2コース	1~2コース		16:25-16:55 S
18:00		18:45-19:30 STRONG Nation 谷口		19:00-19:30 イージーピクス 久保	18:45-19:30 ソフト&チャレンジ 谷口	18:45-19:30 トリプルE 赤井ver.		1月より有料レッスンがチケット制になります。フロントにてチケット発売！詳しい内容は掲示版もしくはスタッフまで
19:00		19:50-20:30 ファーストフィットネス 久保	19:30-20:15 はじめて 井田	19:30-20:10 アクアピクス 三宅	19:50-20:35 減脂肪トレーニング 岩田	19:00-19:45 クロール 井田	19:00-19:45 フィンスイム 佐藤	トリプルE...E(イージー)・E(エンジョイ)・E(エクササイズ) 3つのEが集まって簡単☺！楽しく☺！運動しよう☺！
20:00			20:15-21:00 バタフライ 谷口	20:00-21:00 ポーズを楽しむヨガ 岡本	20:15-21:00 平泳ぎ 佐藤	20:15-21:00 プライベートレッスン 谷口or赤井	19:15-20:00 フルボックス 中村	赤井Ver.いつまでも自立した生活を送れるようにお家でもできる簡単なトレーニングです。
21:00						20:20-20:50 サーキット30' 中村		中村Ver.チューブを使って全身や体幹を動かす簡単エクササイズです。
22:00								全てのプログラムはマスク着用です

※但し、祝日の場合は営業します。9時30分〜19時

※STRONG by ZUMBA®はSTRONG Nation®に名称変更しました。

※スタジオ定員25名・・・レッスン開始45分前に3Fジムカウンターにて受付します。レッスン15分前に一旦、締め切ります。25名より多く予約がある場合は抽選。25名以下なら残り枠を先着となります。