

スタジオ・フルレッスンプログラム

2022.4.1より

	月		火		水		木		金		土		日		
	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	
9:00		9:30～ 足裏ほぐし 30				9:30～ 転ばぬ先の 筋トレ30				9:30～ 活き活き ライフ30	土曜日・日曜日の営業開始は、 10:00からとなります。				
10:00		10:15～ 骨盤調整 30		10:30～ わくわく ステップ		10:15～ エアロ ピクス30		10:30～ エアロ ピクス30		10:15～ J-pop ピクス60					10:00
11:00	11:30～ マスターズ スイミング	11:00～ エアロ 筋トレ60		11:45～ エアロ ピクス30		11:00～ 健康体操 60	11:30～ マスターズ スイミング	11:15～ エアロ ピクス60		11:30～ ピラティス	10:45～ よちよち スイミング 60	11:30～ エアロ & 筋トレ 60			11:00
12:00	12:30～ フリー タイム		12:30～ フリー タイム		12:30～ フリー タイム		12:30～ フリー タイム		12:30～ フリー タイム		12:30～ フリー タイム		13:00～ フリー タイム		12:00
13:00		13:30～ ヨガ 60		13:30～ アクア ピクス									13:00～ フリー タイム	13:30～ ウィークリー レッスン	13:00
14:00						14:15～ フィットネス フラ60								14:15～ エアロ ピクス45	14:00
15:00	15:00まで				15:00まで				15:00まで						15:00
16:00														最終 チェックイン 16:45	16:00
17:00											18:00～		17:15まで		17:00
18:00	18:30～ フリー タイム		18:30～ フリー タイム		18:30～ フリー タイム		18:30～ フリー タイム		18:30～ フリー タイム		フリー タイム		17:30閉館		18:00
19:00	選手		選手		選手		選手		選手		選手				19:00
20:00		最終 チェックイン 20:15		20:00～ ヨガ 45		20:00～ マスターズ ピクス60		19:30～ フィットネス フラ		20:00～ 太極舞 45		20:00～ マスターズ ピクス60		20:00～ ヨガ 45	20:00
21:00	20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館				21:00

レッスン開始時間までにはお集まりください。開始10分以降は安全の為入場出来ません。

サンラインスポーツクラブ

048-572-6542