

| day | 月 MON | | | | 火 TUE | | | | 水 WED | | | | 木 | 金 FRI | | | | 土 SAT | | | | 日 SUN | | | | day |
|-------|-------------------------------|--------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----|-------------------------------|------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------|
| time | スタジオA | スタジオB | イージーサーキット | プール | スタジオA | スタジオB | イージーサーキット | プール | スタジオA | スタジオB | イージーサーキット | プール | THU | スタジオA | スタジオB | イージーサーキット | プール | スタジオA | スタジオB | イージーサーキット | プール | スタジオA | スタジオB | プール | time | |
| 10:00 | Base Move エアロ 10:00~10:45 川口 | アロマ ストレッチ 10:00~11:00 石崎 | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | | Base Move ステップ 10:00~10:45 川口 | ポディ ヒーリング 10:30~11:15 平井 | ポール 10:30~ | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | | 10:00 |
| 11:00 | ※air aroma | ピラティス 11:00~11:45 川口 | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | | ZUMBA 11:15~12:00 川口 | Base Move エアロ 11:30~12:15 平井 | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | 11:00 |
| 12:00 | Base Move ステップ 12:00~12:45 松山 | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | 12:00 |
| 13:00 | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | 13:00 |
| 14:00 | ポディ コンバット 13:15~14:00 石坂 | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | | RITMOS 13:30~14:15 中澤 | 健康本権拳 13:30~14:30 中澤 | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | 14:00 |
| 15:00 | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | 15:00 |
| 16:00 | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | 16:00 |
| 17:00 | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | 17:00 |
| 18:00 | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | 18:00 |
| 19:00 | Base Move エアロ 18:30~19:15 前田 | naniアロハ 18:45~19:30 芳野 | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | 19:00 |
| 20:00 | Advance ステップ 19:45~20:45 芳野 | ピラティス 19:45~20:45 吉田 | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | 20:00 |
| 21:00 | ポディ コンバット 21:00~21:45 石坂 | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | ※air aroma | 21:00 |

休館日

白抜きレッスンは前月より変更箇所となります

初心者向けのプログラムです。 やさしいプログラムです。

2022 LESSON PROGRAM

レッスンプログラム

- 目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。
- プログラム開始後の参加はお断りさせていただいております。
- 祝日のプログラムは日曜日の内容となります。
- スタジオ・プールにおきまして、ドリンク等を持ち込む際は、ペットボトル等に入れることをお勧めします。(フタなしの容器はご遠慮ください)
- 都合によりプログラム・インストラクターが変更になる場合がございます。
- プログラム・インストラクター変更は3Fにあります掲示板上にてご確認ください。
- 翌月のレッスンプログラムは毎月23日に発行します。

スコールメール会員募集中!

携帯サイトからタイムスケジュールが確認できるようになりました。
 また急なレッスン変更をメールでお知らせします。

①右のQRコードをカメラで読み取ってアクセス
 ②URLを入力してアクセス<http://www.just.st/307728>
 TOPページのメール会員登録から空メールを送るだけ!

*ドメイン指定をされている方はjust.st から受け取れるよう設定をお願いします

