

CCNCプールたけとよ 【スタジオプログラム】

2023年4月～

2023/4/1

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:00~10:45 ピラティス 森田	10:00~10:15 STRETCHING★ 10:45~11:00 INTERVAL TRAINING★	10:00~10:45 OXIGENO★	10:00~10:45 ヨガ 土平	10:00~10:45 初中級エアロ 嶋田	10:00~10:45 第1,3,5週 ZUMBA® 小島 第2,4週 エンジョイダンス 大橋	
11:00	11:00~11:30 初級エアロ 森田	11:15~12:00 ウエストシェイプ MINORI	11:15~12:00 ZUMBA® 小島	11:30~12:00 ポティトレーニング 平井	11:00~11:30 初級ステップ 嶋田	11:00~11:30 FIGHT DO★	
12:00	11:45~12:15 FIGHT DO FREE★				11:45~12:15★ FIGHT DO FREE	11:45~12:00 INTERVAL TRAINING★	
	12:30~13:00 OXIGENO★	12:15~12:45 UBOUND★	12:15~13:00 初級ステップ 伊藤	12:15~13:00 初中級エアロ 平井		12:15~12:45 HYPER C★	
13:00		13:00~13:30 MEGADANZ★	13:15~14:00 骨盤調整エクササイズ 伊藤	13:15~14:00 アクティブヨガ 大橋	13:00~13:45 ZUMBA® 松井	13:00~13:30 RADICAL YOGA★	
	13:30~14:15 初中級エアロ 嶋田	14:00~14:45 初中級エアロ 本多	14:15~15:00 ヨガ 村上	14:15~15:00 MEGADANZ★	14:00~14:30 UBOUND★	13:45~14:15 UBOUND★	
14:00	14:30~15:00 ELEVEN★	15:00~15:45 エンジョイダンス 大橋	15:15~15:45 FIGHT DO★	15:15~15:30 STRETCHING★	14:45~15:15 OXIGENO★	14:30~15:00 MEGADANZ★	
15:00	15:15~16:00 MEGADANZ★				15:30~16:00 RADICAL YOGA★	15:15~15:45 OXIGENO★	
16:00							
17:00							
18:00	18:30~19:00 OXIGENO★		18:45~19:15 MEGADANZ★	19:00~19:30 FIGHT DO★	19:00~19:30 MEGADANZ★		
19:00	19:15~20:00 ZUMBA® 小島	19:00~19:30 体幹トレーニング 松井	19:30~20:15 アクティブヨガ 土平	19:45~20:15 MEGADANZ★	19:45~20:15 FIGHT DO FREE★		
20:00	20:15~20:45 UBOUND★	19:45~20:30 ZUMBA® 松井	20:30~20:45 INTERVAL TRAINING★	20:30~21:00 RADICAL YOGA★	20:30~21:00 HYPER C★		
21:00		20:45~21:00 STRETCHING★					

★印が付いているレッスンは、RADICAL FITNESSの「バーチャルプログラム」となります。

※一部内容が変更となる場合がございます。

【注意事項】

- ①スタジオプログラム・バーチャルプログラムへの参加は、『マスター会員・マスタースイム会員・学生会員のみ』となります。
- ②プログラムの開始後の入場、途中退場はご遠慮ください。(バーチャルは途中入退場が可能ですが、他の利用者の妨げとならないようご配慮ください。)
- ③体調の悪い時は運動を控え、各自水分やタオルを持参の上、譲り合ってください。
- ④レッスン開始30分前から受付を開始します。時間になりましたら、トレーニングカウンターへお越しください。
- ⑤祝日はスタジオレッスンは18時まで開講となります。