

2024年7月1日(月)～7月6日(土)新曲発表会特別プログラム

7月1日 月曜日

7月3日 水曜日

7月4日 木曜日

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
<p>10:30-11:30 ヨガ まなべ</p> <p>11:45-12:30 ボディバランス45※FX よこやま</p> <p>12:45-13:30 シェイプエアロ いしかわ</p> <p>13:45-14:15 ボディジャム30 いしざき</p> <p>18:45-19:15 リズム&ストレッチ たけうち</p> <p>19:30-20:00 X55 新曲発表会</p> <p>20:15-21:15 ボディコンバット 新曲発表会</p> <p>21:30-22:00 ボディアタック30 ぶじい</p>	<p>11:45-12:15 リズム体操 やまぐち</p> <p>12:45-13:30 ボディパンプ45 やまぐち</p> <p>13:45-14:25 シンプルーステップ いしかわ</p> <p>14:40-15:10 美腿®コンディショニング いしかわ</p> <p>19:35-20:05 ルーシーダットン たけうち</p> <p>20:25-21:10 ZUMBA45 たけうち</p> <p>21:30-22:30 テクニカルエアロ たけうち</p>	<p>10:00-16:00 フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)</p>	<p>10:30-11:00 アクアピクス(シェイプ) いしかわ</p> <p>11:10-11:40 平泳ぎ初級 みやげ</p> <p>15:30-16:30 幼児クラス ひよこ～18級</p> <p>16:40-17:40 児童クラス 17級～8級</p> <p>17:50-18:50 上級クラス 7級～ベスト</p> <p>19:15-19:45 ウォーク&ジョグ いかわ</p> <p>20:00-20:30 背泳ぎ初級 いかわ</p>
<p>11:30-11:55 ボディジャム30 いしかわ</p> <p>12:15-13:00 ボディコンバット45 やまもと</p> <p>13:15-14:00 シェイプエアロ はまざき</p> <p>14:20-15:10 やさしい カイロプラクティックヨガ はまざき</p>	<p>11:00-11:45 いすヨガ まなべ</p> <p>12:05-12:20 ウェストシェイプ やまぐち</p> <p>12:30-13:00 リズム体操 やまぐち</p> <p>13:15-14:00 ボディバランス45※ST いしかわ</p>	<p>10:00-16:00 フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)</p>	<p>10:30-11:10 シンプルーステップ いしかわ</p> <p>11:25-11:55 ボディジャム30 いしかわ</p> <p>12:05-12:20 ウェストシェイプ やまぐち</p> <p>12:30-13:00 リズム体操 やまぐち</p> <p>13:15-14:00 ボディバランス45※ST いしかわ</p> <p>14:20-15:10 やさしい カイロプラクティックヨガ はまざき</p> <p>15:30-16:30 幼児クラス ひよこ～18級</p> <p>16:00-17:00 ジュニアダンス 4歳～</p> <p>17:30-18:30 こども空手教室 年中～中学生</p> <p>19:30-20:00 リズム体操 おおひろ</p> <p>20:00-21:00 ボディパンプ 新曲発表会</p> <p>21:30-22:15 Sintex トーン たい</p>
<p>11:30-12:15 シェイプエアロ おおた</p> <p>12:30-13:15 メガダンス45 おおた</p> <p>13:30-14:30 ヨガ のがみ</p>	<p>11:30-12:15 ルーシーダットン たけうち</p> <p>12:40-13:10 踏み台体操 やまぐち</p> <p>13:30-14:00 ボディパンプ30 やまぐち</p> <p>14:15-14:45 ボディコンバット30 いしざき</p> <p>17:00-18:00 スポトレ 運動教室 4歳～小学生</p> <p>19:15-20:15 ストレッチ&ピラティス はやま</p> <p>20:30-20:45 パワークロス おおひろ</p> <p>21:00-21:30 アロマリラックス おおひろ</p>	<p>10:00-16:00 フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン)</p>	<p>10:30-11:30 ベビースイミング サークル 6か月～3歳</p> <p>12:15-12:45 ウォーク&ジョグ いかわ</p> <p>13:00-13:30 クロール初級 いかわ</p> <p>15:30-16:30 幼児クラス ひよこ～18級</p> <p>16:40-17:40 児童クラス 17級～8級</p> <p>17:50-18:50 上級クラス 7級～ベスト</p> <p>19:30-19:45 ウェストシェイプ おおひろ</p> <p>20:00-21:00 ボディアタック 新曲発表会</p> <p>21:15-22:00 ボディバランス45※ST まつばら</p>

ヨガのポーズに解剖学を組み込むことで
身体の歪みを原因から改善していきます。
定員：25名

(メインアリーナ西面)
大人部活
バスケ部
19:30-21:00
※定員・登録制

★8月よりスタート★
7月10日体験会開催
フロントにてお申込みください

(メインアリーナ西面)
大人部活
バドミントン部
19:30-21:00
※定員・登録制

★8月よりスタート★
7月11日体験会開催
フロントにてお申込みください

※フリーすぽっシュは
有料施設貸しがある場合は、
ご利用頂けません

※フリーすぽっシュは
有料施設貸しがある場合は、
ご利用頂けません

※フリーすぽっシュは
有料施設貸しがある場合は、
ご利用頂けません

2024年7月1日(月)～7月6日(土)新曲発表会特別プログラム

7月5日 金曜日

7月6日 土曜日

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:30 太極拳健康体操 おぎた/10:25-10:55	ピラティス はやま 10:20-11:20	フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン) 10:00-15:00 ※フリーすぽっシュは 有料施設貸しがある場合は、 ご利用頂けません	アクアピクス やまぐち/10:30-11:00
11:00 太極拳 おぎた/11:00-11:30			ハタフライ初級 やまぐち/11:10-11:40
12:00 シンプルエアロ いしかわ/11:50-12:30	美穂@コンディショニング いしかわ/12:45-13:15		
13:00 ボディパンプ30 みやげ/12:45-13:15			
13:30 ボディジャム45 いしかわ 13:35-14:20			
15:30 フットサル U-6 年中～年長 15:50～16:50	フットサル U-9 小学1～3年 17:00～18:00		
17:00 体操教室 4歳～小学生 17:00～18:00	フットサル U-12 小学4～6年 18:10-19:20		
18:45 おおひろ/18:45-19:00 カーディオクロス	リズム体操 おおひろ/19:15-19:45		
19:15 ボディバランス30※FX よこやま/19:15-19:45			ハタフライ初級 よこやま/19:30-20:00
20:00 ボディジャム 新曲発表会 20:00-21:00	有料プログラム ダンススクール コース型 20:15-21:15	(メインアリーナ西面) 大人部活 フットサル部 20:00-21:30 ※定員・登録制	
21:20 ボディアタック45 ふじい 21:20-22:05		★8月よりスタート★ 7月12日体験会開催 フロントにてお申込みください	

スタジオ	サブアリーナ	メインアリーナ	プール
10:20 ボディバランス 新曲発表会 10:20-11:20		フリーすぽっシュ (卓球・バドミントン) 10:00-16:00 ※フリーすぽっシュは 有料施設貸しがある場合は、 ご利用頂けません	ベビースイミング サークル 6か月～3歳 10:30-11:30
11:40 ボディジャム いしざき 11:40-12:40			幼児クラス ひよこ～16級 12:50～ 13:50
13:00 スポーツリズム トレーニング 年少～年長 13:00-14:00	スポーツリズム トレーニング 1年生～3年生 14:00-15:00		児童クラス 17級～13級 14:00～ 15:00
14:00 Sintex トーン&リボーン たい/14:00-14:45			児童クラス 15級～8級 15:10～ 16:10
15:05 ディスコ45 たい 15:05-15:50	ボディジャム#108 テクニク ※有料・定員制 16:00-17:00		上級クラス 7級～ベスト 16:20～ 17:20
16:10 ZUMBA45 たい 16:10-16:55		すぽっシュ サークル 16:00-19:00	ファミリー プール 17:30-19:30
17:15 シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00		ソフトバレー バドミントン 卓球	
18:15 コアクロス おおひろ/18:15-18:45			

