

ジョイアクロス 2023年3月 オンライン配信レッスン導入タイムスケジュール

赤枠: 前月からの変更箇所です。

10:00	月			火	水			木			金			土		日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	温水プール		第1スタジオ	第2スタジオ	温水プール	第1スタジオ	第2スタジオ	温水プール	第1スタジオ	第2スタジオ	温水プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	温水プール
10:30	10:30~11:30 ボディバランス60 鎌田 真生 オンラインレッスン			10:30~11:15 ヨガ やまざし	10:40~11:25 筋膜ラインとピラティス (有料) いしやま		10:30~11:15 ヨガ呼吸 さくだ			10:30~11:00 太極拳30 馬 オンラインレッスン			10:45~11:15 ボディコンバット30 いしやま		10:45~11:30 週替わりプログラム うえだ	10:45~11:30 ヨガ ZUMBA ヨガ ZUMBA	
11:00		11:20~12:00 コアクロス初級 (有料) しらいし		11:35~12:20 ZUMBA GOLD おがみ			11:30~12:00 週替わりプログラム	11:45~12:30 ヨガビギナー (有料) さくだ		11:30~12:00 ボディコンバット30 たたみ			11:45~12:45 ボディバランス60 いしやま		11:45~12:30 ボディパンプ45 おの		
11:30			12:10~13:10 基礎コース (有料) おきの	12:35~13:20 コアクロス+ (有料) しらいし		12:45~13:30 aQua ZUMBA おがみ	12:30~13:15 エアロビクス初級 ぬくい		12:10~12:40 背泳ぎ おきの	12:30~13:15 ボディジャム テック&30 うえだ		12:10~13:10 クロール上達 (有料) ふじわら		13:00~13:45 ピラティス (有料) いしやま	12:50~13:50 ボディコンバット60 おの		
12:00	12:25~13:10 ボディパンプ45 しらいし		13:20~13:50 水泳入門 おきの	13:35~14:20 ボディコンバット45 おの		13:45~14:15 クロール おきの	13:45~14:30 ZUMBA ぬくい		12:50~13:50 基礎コース (有料) おきの	13:45~14:30 リラクسسヨーガ うえだ		14:00~15:00 基礎コース (有料) すぎたに	13:15~14:00 ZUMBA ぬくい		14:10~15:10 ボディジャム60 たたみ		
12:30				14:40~15:10 ボディバランスST30 いしやま					14:00~15:00 フォーム修正 (有料) すぎたに				15:00~16:00 調整ヨガ (有料) やまざし				
13:00																	
13:30	13:30~14:15 ピラックスヨーガ いしやま																
14:00		月曜日週替わり 6日青泳ぎ 13日バタフライ 20日青泳ぎ 27日バタフライ	14:00~14:30 週替わり ふじわら														
14:30	14:30~15:15 ピラティス (有料) いしやま																
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	19:15~20:00 ボディバランスST45 いしやま			19:30~20:00 ボディコンバット30 しらいし	19:15~20:00 筋膜ラインとピラティス (有料) いしやま		19:15~20:00 ボディパンプ45 たたみ			19:15~20:00 ヨーガ うえだ	19:15~20:00 コアクロス+ (有料) しらいし						
20:00																	
20:30	20:15~21:15 ボディコンバット60 おの			20:15~21:00 ZUMBA たたみ			20:20~21:05 ボディコンバット45 すぎもり	20:45~21:30 ボディジャムスキルアップ (有料) うえだ	20:00~21:00 フォーム修正 (有料) ふじわら	20:15~21:15 ボディジャム テック&45 うえだ							
21:00																	
21:30																	
22:00																	

木曜日の週替わりプログラム

- 2日 ボディバランスST30 いしやま
- 9日 体幹ヨガ うえだ
- 16日 ZUMBA30 うえだ
- 23日 ボディバランスST30 いしやま
- 30日 体幹ヨガ うえだ

営業時間

平日(月曜・水~金曜): 10時00分~22時00分

土・日曜、祝日: 10時00分~20時00分

(19時以降のプログラムはございません)

2Fマシニング・温水プールのご利用時間は閉館30分前までとさせていただきます。

12時から19時半までプール開放 ※小学2年生までは要保護者同伴