

# ジョイアクロス スタジオプログラムタイムスケジュール (2021年7月11日～)

	月			水			木			金			土			日		
	営業時間 10:00～22:00			営業時間 10:00～22:00			営業時間 10:00～22:00			営業時間 10:00～22:00			営業時間 10:00～20:00			営業時間 10:00～20:00		
	第一スタジオ	第二スタジオ プレコート	プール	第一スタジオ	第二スタジオ プレコート	プール	第一スタジオ	第二スタジオ プレコート	プール	第一スタジオ	第二スタジオ プレコート	プール	第一スタジオ	第二スタジオ プレコート	プール	第一スタジオ	第二スタジオ プレコート	プール
10:00	リズム&ストレッチ 林 歩			ヨガ 山岸 癒		かほく市こども園水泳教室	ヨガ呼吸 作田 静		アーサナフロー ヨーガ Natsu 強	フラダンス (有料) 中谷		ボディバランス FX 嶺蔭 癒		ベビー スイミング	11日 ヨーガ 上田		10:30～11:30 子供スクール スイミング	10:00
11:00		11:20～12:00 コアクロス (有料) 白石	ベビー スイミング	11:00～11:45 筋膜ラインとピラティス (有料) 嶺蔭			11:30～12:15 エアロビクス 初級 温井 楽					11:00～12:00 大人水泳教室 クロール上達 (有料) 藤原		11:30～12:30 子供スクール スイミング	18日 ZUMBA 温井			11:00
12:00	12:00～12:45 エアロビクス 初級 林 楽			12:15～12:45 ボディバランス ST 嶺蔭 整		12:30～13:15 aQua ZUMBA 尾上 a	12:30～13:15 リラックスヨーガ 上田 静		12:15～12:45 ボディコンバット 30 白石 闘		12:10～13:10 大人水泳教室 クロール上達 (有料) 藤原		12:00～12:30 ボディコンバット 30 嶺蔭 闘	12:15～12:45 ボディパンク 30 小野 鍛			12:00	
13:00		13:00～13:30 水泳入門 沖野		13:00～13:40 コアクロス (有料) 白石		13:30～14:15 1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ 細道		13:15～14:00 ボディジャム テック&30 上田 踊		13:30～14:15 ZUMBA 温井 燃		13:30～14:15 子供スクール スイミング	13:45～14:30 ボディジャム 45 多々見 踊				13:00	
14:00	13:45～14:30 ボディパンク 45 白石 鍛		13:45～14:30 1・3週目 平泳ぎ 2・4週目 バタフライ 藤原	13:45～14:30 ZUMBA GOLD 尾上 初			14:15～15:00 ZUMBA 温井 燃		14:15～15:00 エアロビクス 初級 林 楽		14:00～15:00 大人水泳教室 フォーム修正 (有料) 杉谷		14:00～15:00 子供スクール スイミング				14:00	
15:00		14:45～15:30 ピラティス ヨーガ 嶺蔭 美		14:45～15:15 ボディパンク 小野 初		15:30～16:30 子供スクール スイミング			場所:アクロス 館プレコート		15:15～16:00 ヨーガ 山岸 癒		15:30～16:30 子供スクール スイミング	15:00～16:00 ボディコンバット 60 小野 闘				15:00
16:00			16:30～17:30 子供スクール スイミング	16:25～17:25 ジュニア 硬式テニス 1年～4年		16:30～17:30 子供スクール スイミング					16:30～17:30 子供スクール スイミング		16:30～17:30 子供スクール スイミング					16:00
17:00		16:30～17:30 ジュニアダンス 1年～3年	16:30～17:30 子供スクール スイミング	17:30～18:30 ジュニア 硬式テニス 5年～中学生		17:30～18:30 子供スクール スイミング					17:30～18:30 ジュニア 硬式テニス 5年～中学生		17:30～18:30 子供スクール スイミング					17:00
18:00		17:30～18:30 ジュニアダンス 4年～6年	17:30～18:30 子供スクール スイミング										17:30～18:30 子供スクール スイミング					18:00
19:00				19:00～19:45 ボディパンク 45 多々見 鍛		19:00～19:45 ヨーガ 上田 体		19:00～19:50 ヨーガ 上田 B F										19:00
20:00	19:15～20:00 ボディバランス ST 嶺蔭 整			19:15～20:00 筋膜ラインとピラティス (有料) 嶺蔭		19:30～20:30 ジュニアダンス 上級		20:00～21:00 大人水泳教室 フォーム修正 (有料) 藤原		20:15～21:00 ZUMBA 温井 燃								20:00
21:00		20:30～21:30 ボディコンバット 60 小野 B F		20:45～21:30 初級エアロ 温井 楽		20:45～21:30 ボディコンバット 45 多々見 闘												21:00
22:00		場所:アクロス 館プレコート																22:00

11日 ヨーガ 上田  
18日 ZUMBA 温井  
25日 ヨーガ 上田

12時から19時30分までプール開放※小学2年生までは要保護者同伴

**Blackness ✖ Fitness 始動中!**  
アクロス館プレコートにて  
大好評開催中!!!  
B F マークがついているレッスンは対象となります。  
※レッスン開始10分前にプレコート内に入場となります。  
入場まではステージ横でお待ちください。  
(※はプレコートで行うレッスン全対象です。)  
新感覚のレッスンをみんなで一緒に体感しよう!

**健康セミナー開催**  
【運動・栄養・休養】  
～体づくりに必要な健康の3要素～  
どうすれば健康で長生きできるのでしょうか。セミナーでその知識を得てみませんか?  
詳しい日程等は館内掲示POPをご覧ください。

【スタジオ整理券について】  
レッスン開始30分前に整理券を配布致します。  
《配布場所:2階エレベーター前》  
整理券の配布順に入場となります。  
会場は5分前です。  
※整理券の2重取りはできません。  
感染症予防対策としてスタジオ内でのマット等の準備・片付けはご自身で行って下さい。  
定員数 第1スタジオ40名 第2スタジオ16名  
二重枠・☆マーク  
内容が変更となっているレッスンとなります。