



スタジオ・フルレッスンプログラム

2025.4.1より

	月		火		水		木		金		土		日			
	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム		
9:00		9:30～ 足裏ほぐし 30				10:00～				9:30～ ダンベル 体操	土曜日・日曜日の営業開始は、 10:00からとなります。					
10:00		10:15～ 美整脚		10:15～ ボクシング EX		ボディ メンテナンス		10:15～ エアロ ピクス30		10:15～ J-pop ピクス60					10:00	
11:00	11:30～ マスターズ スイミング	11:00～ エアロ &筋トレ 60		11:30～ はじめて エアロ		健康体操 60	11:30～ マスターズ スイミング	11:00～ エアロ ピクス60		11:30～ ピラティス		11:30～ エアロ &筋トレ 60			11:00	
12:00	12:30～		12:30～		12:30～		12:30～		12:30～		12:30～				12:00	
13:00	フリー タイム	13:30～ ヨガ 60	フリー タイム	13:30～ アクア ピクス	フリー タイム		フリー タイム		フリー タイム		フリー タイム 13:30まで		フリー タイム	13:00～ ウィークリー レッスン	13:00	
14:00						14:15～ フィットネス フラ60						14:15～ エアロ ピクス45		14:00		
15:00		15:00まで													15:00	
16:00														最終 チェックイン 16:45	16:00	
17:00															17:15まで	17:00
18:00	18:30～		18:30～		18:30～		18:30～		18:30～		18:00～			17:30閉館	18:00	
19:00	フリー タイム	選 手	フリー タイム	選 手	フリー タイム	選 手	フリー タイム	選 手	フリー タイム	選 手	フリー タイム	選 手			19:00	
20:00															19:00～ ヨガ 45	19:45～ マス ターズ 60
	最終 チェックイン 20:15	最終 チェックイン 20:15	最終 チェックイン 20:15	最終 チェックイン 20:15	最終 チェックイン 20:15	最終 チェックイン 20:15	最終 チェックイン 20:15	最終 チェックイン 20:15	最終 チェックイン 20:15	最終 チェックイン 20:15	最終 チェックイン 20:15	最終 チェックイン 20:15			20:00	
21:00	20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		20:45まで 21:00閉館		21:00	

レッスン開始時間までにはお集まりください。開始10分以降は安全の為入場出来ません。

サンラインスポーツクラブ

048-572-6542