

クロスパルこが 1月のわくわくレッスンプログラム！！

	月					火	水				木				金				土			日						
	スタジオA	スタジオB	プール	多目的	アリーナ		スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ&多目的	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ&多目的	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ&多目的	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB					
10:00						休館日																						
10:15																												
10:30			足腰元気体操 10:30-11:00 杉野 ☆																									
10:45	シェイプエアロ 10:45-11:30 森吉 ☆☆	しっかりヨガ 10:45-11:30 林 ☆☆																										
11:00			元気リズム 体操教室 11:00-12:00 7・8コース 土屋 ☆有料																									
11:15																												
11:30																												
11:45	はじめてのステップ 11:45-12:30 森吉 ☆																											
12:00																												
12:15		姿勢づくり 12:15-13:00 船岡 ☆☆																										
12:30																												
12:45																												
13:00																												
13:15	リズム&ストレッチ 13:15-13:45 大和 ☆	フラダンス 13:15-14:00 塩塚 ☆																										
13:30																												
13:45																												
14:00																												
14:15	シェイプエアロ 14:00~14:45 大和 ☆☆																											
14:30																												
14:45																												
15:00																												
15:15	ストレッチ 15:00~15:30 中田 ☆	VRボディコンバット 15:00~15:30 ☆☆																										
15:30																												
15:45																												
16:00																												
16:15																												
16:30																												
16:45																												
17:00																												
17:15																												
17:30																												
17:45																												
18:00																												
18:15																												
18:30																												
18:45																												
19:00																												
19:15																												
19:30	体幹トレーニング 19:30-20:00 平井 ☆	ジャズダンス 19:30-20:15 鶴丸 ☆☆	クロール初級 19:30-20:00 岡田 ☆																									
19:45																												
20:00																												
20:15																												
20:30																												
20:45	ボディコンバット45 20:30-21:15 門田 ☆☆☆	HIPHOP 20:30-21:15 鶴丸 ☆☆																										
21:00																												
21:15																												
21:30																												
21:45																												
22:00																												

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、平日22:00閉館 土・日20:00閉館 祝日18:00閉館

★新型コロナウイルス感染拡大防止の為

- 有酸素系
スタジオA 定員20名
スタジオB 定員12名
- 筋コンディショニング系
スタジオA 定員23名
スタジオB 定員15名
- プール 定員20名
※各レッスン定員制で行います。
- 定期的に換気・消毒を行います。
- 営業時間は通常より1時間短縮とさせていただきます。

月・水～金：10:00～22:00
土・日曜日：10:00～20:00
祝日：10:00～18:00
休館日：毎週火曜日