

フィットネスタイムスケジュール 改訂版

2016.10~

	月		火		水		木		金(隔週)2・4		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00														
30	横田 10:30~10:55 健康体操	10:00~11:00 女性スクール		10:00~11:00 女性スクール	10:15~11:00 おまかせエアロ 十川	10:00~11:00 女性スクール	小林 横田 10:30~10:50 健康体操	小林 横田	10:15~11:15 かんたんエアロ +筋コンディショニング 豊島(初)	10:00~11:00 女性スクール		10:00~11:00 幼児スクール		10:00~11:00 学童スクール
11:00	横田 木原 11:10~11:55 かんたんエアロ 伊藤(利)	11:05~11:25 健康ウォーキング 11:25~11:50 健康水泳	10:30~11:30 ベビースクール				小林 横田	11:00~11:15 健康ウォーキング 11:15~11:50 健康水泳			11:00~11:45 おためしSTEP 滝口	11:00~12:00 幼児スクール	横田 11:30~12:00 フィットローラー	11:00~12:30 ベビースクール & プライベートレッ スン
30	横田 木原			11:00~12:15 ベビースクール	11:15~12:25 サーキットエアロ ★ 野田	11:00~12:30 Masters 2000	小林 横田		11:25~11:55 バランスボール エクササイズ	11:00~12:30 Masters 1500				
12:00	横田 木原			11:40~12:40 オリジナルピラティス △ 野口			池田				12:00~13:00 ヨガ☆△ 太友			12:10~13:10 ヨガ△ 松沢
30	横田	12:10~12:40 フィットローラー女	12:10~12:50 アクアダンス 城戸口♂	12:30~13:15 アクアシェイプ 小堀	12:40~13:55 ヨガ・セラピー △ 尾崎	12:35~13:05 はりきりAW	池田	12:15~12:45 フィンスイミング	12:15~13:00 ベビースクール	横田				木原
13:00	横田	13:00~13:50 脂肪燃焼エアロ KOJI♂	13:00~13:30 はじめて日本泳法	12:50~13:35 キックボクササイズ 大西♂		12:45~13:30 STEP 石黒		13:00~13:40 ダイナミックAW	12:30~13:45 ベビースクール		13:15~14:05 ZUMBA☆ 横山	13:20~13:50 フィンスイミング	13:30~14:30 おまかせエアロ +筋コンディショニング 伊藤(香)	12:30~14:00 マスターズ プログラム
30		13:30~14:00 日本泳法		13:25~13:55 ゆったりAW			池田				池田			
14:00	横田	14:00~15:00 アクティブヨーガ △ 土屋	13:45~15:00 本橋 園本	14:10~15:10 フラダンス入門 中野	14:30~15:55 幼児スクール	15:00~15:50 骨盤体操☆△ 内藤		13:45~14:45 やさしい ジャズステップ 木山	14:00~14:45 かんたんエアロ 土川	プライベート レッスン		14:20~15:20 脂肪燃焼エアロ MAORI	14:00~14:45 アクアシェイプ 滝口	14:00~15:00 幼児スクール
30		14:30~15:55 幼児スクール		14:30~15:55 幼児スクール				14:30~15:55 幼児スクール	15:00~16:00 ヨガ△ 小島	プライベート レッスン		14:50~15:20 ダイナミックAW	14:45~15:45 ボクササイズ 大西♂	15:00~16:00 幼児スクール
15:00		15:15~16:15 社交ダンス 小山♂	15:15~16:15 脂肪燃焼エアロ +筋コンディショニング 伊藤(香)	15:15~16:15 フラダンス初級 中野							小林			
30		16:30~17:20 セルフレア エクササイズ△ 小山(麗)	16:30~17:20 KaOILa△ 長谷川♂	16:00~18:30 学童スクール	16:00~18:30 学童スクール	16:00~18:30 学童スクール		16:00~16:50 骨盤体操△ 内藤	16:00~18:30 学童スクール			15:30~16:30 選手スクール	15:30~16:30 学童スクール	
17:00														
30														
18:00														
30														
19:00														
30														
20:00														
30														
21:00														
30														
22:00														
30														
23:00														

下線がひかれたプログラムは初心者の方向けのものとなっております。

祝日の場合は、プログラムが異なりますので別紙をフロントにてお配り致します。

※□部分は有料となっています。尚、有料レッスンの詳細は別紙をご覧ください。※時間、プログラム等の変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。※プログラム名の後に☆印のあるものは、予約制となります。お手数ですが、レッスン当日にフロントにてご記名をお願いいたします。※プログラム名の後に△印のあるものは、途中入室不可のプログラムとなります。

※注 AW…アクアウォーキングの略称です。 *プライベートレッスンは有料プログラムです。別紙ご覧ください。