

フィットネスタイムスケジュール (改訂版)

2017.4~

	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	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 11:00~11:15 健康ウォーキング 11:15~11:50 健康水泳	池田	11:25~11:55 コアトレーニング	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	11:00~12:30 学童スクール
12:00	横田 木原		11:40~12:40 オリジナルピラティス △ 野口	12:30~13:15 アクアシェイプ 長谷川(京)	12:40~13:55 ヨガ・セラピー △ 豊嶋	12:35~13:05 はりきりAW	池田 12:15~12:45 フィンスイミング	池田	横田	12:00~13:00 ヨガ☆△ 太友	12:10~13:10 成人スクール	12:10~13:10 ヨガ 松沢	12:30~14:00 マスターズ プログラム	木原
30	12:10~12:40 フィットローラー☆ 横田	12:10~12:50 アクアダンス 城戸口♫	~フランクリンメソッド~ 野口	12:50~13:35 キックボクササイズ 大西♫	13:15~14:00 アクアダンス 斎藤	12:45~13:30 STEP 石黒	13:00~13:40 ダイナミックAW	池田	横田	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
13:00	13:00~13:50 脂肪燃焼エアロ 村山	13:00~13:30 はじめて日本泳法 13:30~14:00 日本泳法	園部	13:25~13:55 ゆったりAW	14:10~15:10 フラダンス入門 中野	13:45~14:45 やさしい ジャズステップ 木山	13:00~13:40 ダイナミックAW	池田	14:00~14:45 かんたんエアロ 土川	13:15~13:45 5&5STEP 十川	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	14:45~15:45 ボクササイズ 大西♫	14:00~15:00 幼児スクール
14:00	14:00~15:00 アクティブヨーガ △ 土屋	プライベート レッスン	13:45~15:00 本橋愛 園本	プライベート レッスン	プライベート レッスン	14:30~15:55 幼児スクール	15:00~15:50 骨盤体操☆△ 内藤	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	15:30~16:30 選手スクール	15:00~16:00 幼児スクール	14:00~15:00 幼児スクール
15:00		14:30~15:55 幼児スクール		14:30~15:55 幼児スクール	15:15~16:15 フラダンス初級 中野	14:30~15:55 幼児スクール	16:00~16:50 骨盤体操△ 内藤	14:30~15:55 幼児スクール	園部	14:30~15:55 幼児スクール	15:30~16:30 選手スクール	15:30~16:30 学童スクール	15:00~16:00 幼児スクール	16:00~17:00 脂肪燃焼エアロ 野田
30	15:15~16:15 社交ダンス 小山♫		15:15~16:15 ZUMBA GOLD 小阪											
16:00		16:00~18:30 学童スクール	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	17:30~18:30 選手スクール	16:00~18:30 学童スクール		17:40~18:25 キックボクササイズ 松好	16:30~19:00 選手スクール	17:15~18:15 ヨガ△ 伊藤(香)	16:00~19:00 選手スクール	16:00~19:00 選手スクール
17:00	17:00~17:50 セシルフェア エクササイズ△ 小山(慶)		17:30~18:30 選手スクール											
18:00		18:00~20:00 選手スクール		18:00~21:00 選手スクール	19:10~20:00 かんたんエアロ +筋コンディショニング 中村	18:00~20:00 選手スクール	19:10~20:00 ダイナミックステップ△ 土屋	18:00~21:00 選手スクール		18:40~19:40 パワーヨガ△ 野田	19:00~20:30 Masters 2000			
19:00	19:10~19:55 かんたんエアロ 豊島(初)		19:00~20:00 サーキットエアロ 野田	18:00~21:00 選手スクール	20:10~21:00 成人スクール	19:10~20:00 かんたんエアロ +筋コンディショニング 中村	20:10~21:00 ボクササイズ +筋コンディショニング 大西♫	18:00~21:00 選手スクール	園部	19:50~20:10 コアトレーニング				
20:00	20:10~21:00 骨盤体操△ 太友	20:00~21:00 成人スクール	20:15~20:45 エアロ入門 土屋	20:10~21:00 おためしSTEP 中村	20:00~21:00 成人スクール	20:10~21:00 ボクササイズ +筋コンディショニング 大西♫	20:10~21:00 ボクササイズ +筋コンディショニング 大西♫	20:00~21:00 成人スクール						
21:00	21:15~21:45 ズトレッチ△ 小林	21:10~21:30 ワンポイントレッスン 松澤	21:00~21:50 アクティブヨーガ △ 土屋	龍崎 21:10~21:30 ドリルスイミング	21:10~21:55 ヨガ△ 太友	21:10~21:55 ヨガ△ 太友	21:10~22:00 ZUMBA 横山	21:10~22:00 ZUMBA 横山	20:45~21:35 ウォーキングヨガ △ 田村					
22:00														
23:00														

下線がひかれたプログラムは初心者の方へ向けた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おります。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。