

フィットネスタイムスケジュール

2017.10~

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	10:15~11:00 おまかせエアロ 御辺	10:00~11:00 女性スクール	横田 10:30~10:50 健康体操	横田 松澤 11:00~11:15 健康ウォーキング	10:15~11:15 かんたんエアロ +筋コンディショニング 石黒	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 松澤 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	横田 松澤 11:40~12:30 ラテンエアロ 小川	池田 12:15~12:45 フィンスイミング	11:00~11:45 おためしSTEP 滝口	11:00~12:30 Masters 1500		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 & プライベートレス スン
12:00	横田 松澤 12:15~12:45 フィットローラー☆	12:10~12:50 アクアダンス 城戸口	11:40~12:40 オリジナルピラティス △ ~フランクリンメソッド~ 野口	12:30~13:15 アクアシェイプ 豊島(一)	池田 12:35~13:05 はりきりAW	12:45~13:30 STEP 石黒	13:00~13:40 ダイナミックAW	12:00~13:00 ヨガ☆△ 大友	12:15~13:00 ベビースクール	横田	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
13:00	横田 13:05~13:55 脂肪燃焼エアロ 豊島(一)	13:00~13:30 はじめて日本泳法 13:30~14:00 日本泳法	12:50~13:35 キックボクササイズ 大西	12:40~13:55 ヨギセラピー △ 尾崎	13:15~14:00 アクアダンス 斎藤	13:45~14:45 やさしい ジャズダンス 木山	14:00~14:45 かんたんエアロ 土川	13:15~13:45 らくらくSTEP +III	12:30~13:45 ベビースクール	池田	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 中級 木下
14:00	14:05~15:05 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 花屋	プライベート レッスン	14:10~15:10 フラダンス入門 中野	15:00~15:50 骨盤体操☆△ 内藤	16:00~16:50 骨盤体操△ 内藤	14:00~14:45 かんたんエアロ 土川	14:30~15:55 幼児スクール	池田	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
15:00	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	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	14:30~15:55 幼児スクール	園部	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
16:00	15:15~16:15 社交ダンス 小山		15:15~16:15 ZUMBA 小河原	15:15~16:15 フラダンス初級 中野	16:30~17:20 ボレイ コントロール△ 小山(亜)	16:00~16:50 骨盤体操△ 内藤	16:00~18:30 学童スクール	17:30~18:30 選手スクール	15:30~16:30 選手スクール	園部	15:30~16:30 学童スクール	16:00~17:00 脂肪燃焼エアロ 野田	16:00~19:00 選手スクール
17:00	16:00~18:30 学童スクール		16:30~17:20 KaQILa△ 長谷川	16:00~18:30 学童スクール	16:30~17:20 ボレイ コントロール△ 小山(亜)	16:00~16:50 骨盤体操△ 内藤	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		16:30~19:00 選手スクール & 学童スクール	17:15~18:15 ヨガ△ 滝口	16:00~19:00 選手スクール
18:00	17:00~17:50 セルフケア エクササイズ△ 小山(亜)		17:30~18:30 選手スクール	17:30~18:30 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	19:10~20:00 ダイナミックストレッチ△ 土屋	18:00~21:00 選手スクール	17:30~18:30 選手スクール	17:40~18:25 キックボクササイズ 松好		18:40~19:40 パワーヨガ△ 野田		
19:00	18:00~20:00 選手スクール		19:00~20:00 サーキットエアロ 野田	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	19:10~20:00 ダイナミックストレッチ△ 土屋	18:00~21:00 選手スクール	18:00~21:00 選手スクール	18:40~19:40 パワーヨガ△ 野田	園部	19:00~20:30 Masters 2000		
20:00	19:10~19:55 かんたんエアロ 土川		20:15~20:45 エアロ入門 土屋	20:10~21:00 おためしSTEP 中村	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	20:10~21:00 ボクササイズ +筋コンディショニング 大西	20:00~20:30 ボクササイズ入門 田村	19:50~20:10 コアトレーニング				
21:00	20:10~21:00 骨盤体操△ 大友	20:00~21:00 成人スクール	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△ 大友	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		園部			
22:00	21:15~21:45 ストレッチ△ 園部	21:10~21:30 ワンポイントレッスン 松澤											
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。