

フィットネスタイムスケジュール

2019.01~

	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	10:10~11:00 氣功 若林	10:00~11:00 女性スクール	横田 10:30~10:50 健康体操	横田 10:15~10:45 かんたんエアロ 十川	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 狐塚 11:10~11:55 かんたんエアロ 健康体操	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 11:00~11:30 健康測定会☆	横田 11:00~11:30 健康測定会☆	11:00~11:15 健康ウォーキング 11:15~11:50 健康水泳	11:00~12:30 Masters 1500	11:00~12:00 幼児スクール	横田 11:30~12:00 フィットローター	11:00~12:30 幼児スクール	横田 11:30~12:00 フィットローター	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 狐塚 12:15~12:45 フィットローター☆	12:10~12:50 アクアダンス 城戸口み	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)	園部 12:40~13:55 ヨガ・セラピー △ 尾崎	横田 11:40~12:30 ラテンエアロ 小川	園部 12:15~12:45 フィンスイミング	11:30~12:00 本宿 十川	11:00~12:30 Masters 1500	12:00~13:00 ヨガ☆△ 大塚		12:10~13:10 成人スクール	12:10~13:10 ヨガ△ 松沢	園部 12:30~14:00 マスターズ プログラム
13:00	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 大西み	園部 13:25~13:55 ゆったりAW	12:35~13:05 はりきりAW 13:15~14:00 アクアダンス 小林	12:45~13:30 STEP 石黒	13:00~13:40 ダイナミックAW 13:15~13:45 コアトレーニング	12:15~13:00 ベビースクール	12:30~13:45 ベビースクール	園部 13:15~14:05 ZUMBA 小野藤	園部 13:20~13:50 フィンスイミング	13:30~14:30 フリートレーニング	13:30~14:00 マスターズ プログラム	
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 本宿 花腰	プライベート レッスン	14:10~15:10 フラダンス入門 中野	13:45~14:45 やさしい ダンス 木山	園部 14:00~14:45 かんたんエアロ 中村	14:00~14:45 かんたんエアロ 中村	プライベート レッスン	14:20~15:20 フリートレーニング	14:00~14:45 アクア コンディショニング 城戸口	14:45~15:45 ボクササイズ 大西み	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		15:00~15:50 健康体操☆△ 西原	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	15:00~16:00 幼児スクール		15:00~16:00 幼児スクール
16:00														
17:00	17:00~17:50 セルフレア エクササイズ△ 小山(園)	16:00~18:30 学童スクール	16:30~17:20 KaQILa△ 長谷川み	16:00~18:30 学童スクール	16:30~17:20 ボテイ コントロール△ 小山(園)	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	16:00~18:30 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	16:00~17:00 脂肪燃焼エアロ 野田		16:00~19:00 選手スクール
18:00														
19:00	19:10~19:55 かんたんエアロ 十川	18:00~20:00 選手スクール	17:30~18:30 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 +健康ウォーキング 中村	17:30~18:30 選手スクール	17:30~18:30 選手スクール	17:30~18:30 選手スクール	18:00~21:00 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	17:15~18:15 ヨガ△ 滝口		
20:00	20:10~21:00 健康体操△ 大塚	20:00~21:00 成人スクール	20:15~20:45 エアロ入門 土屋	園部 21:10~21:30 ドリルスイミング	20:10~21:00 ZUMBA 中村	20:00~21:00 成人スクール	20:10~20:40 ボクササイズ 大塚	20:10~20:40 ボクササイズ 大塚	20:00~21:00 成人スクール	園部 19:50~20:10 コアトレーニング	19:00~20:30 Masters 2000			
21:00	21:15~21:45 ストレッチ△	21:10~21:30 ワンポイントレッスン	21:00~21:50 アクティブヨーガ △ 土屋	園部 21:10~21:30 ドリルスイミング	21:10~21:55 ヨガ△ 大塚	21:10~21:30 フィンスイミング	20:50~21:20 フェリスサーキット 大塚	21:30~22:00 パワーヨガ△ 大塚	20:45~21:35 ウォーキングヨガ △ 田村					
22:00	園部	園部												
23:00														

※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。別紙ご覧下さい。

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。

※□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。