

フィットネスタイムスケジュール

3月8日～

	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	10:30～10:50 健康体操	10:00～11:00 女性スクール		10:00～11:00 女性スクール	10:10～10:55 氣功 若林	10:00～11:00 女性スクール	10:30～10:50 健康体操		10:15～10:45 かんたんエアロ 十川			10:00～11:00 幼児スクール		10:00～11:00 学童スクール
11:00	11:10～11:55 かんたんエアロ 伸康(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	11:20～12:25 サーキットエアロ ★ 野田	11:00～12:30 Masters 2000		11:00～11:15 健康ウォーキング 11:15～11:50 健康水泳	11:00～11:25 あくろSTEP☆ 十川	11:00～12:30 Masters 1500	11:00～11:45 ボクササイズ 太本	11:00～12:00 幼児スクール	11:25～11:55 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
12:00	12:15～12:45 フィットローラー☆	12:10～12:50 アクアダンス 城戸口み	12:50～13:30 キックボクササイズ 大西み	12:30～13:15 アクアシェイブ 豊島(一)	12:45～13:55 ヨ-ガ-セラピー △ 鷹雄		11:40～12:25 ラテンエアロ 小川	12:15～12:45 フィンスイミング	11:45～12:15 本宿 十川		12:05～13:00 ヨガ☆△ 太本	12:10～13:10 成人スクール	12:15～13:15 ヨガ△ 総浪	
13:00	13:05～13:50 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		13:25～13:55 ゆったりAW		13:00～13:45 アクアダンス 山田み	12:45～13:30 STEP 石黒	13:00～13:30 ダイナミックAW	12:35～13:35 ヨガ△ 小島		13:20～14:10 ZUMBA JUNKO	13:20～13:50 フィンスイミング		12:30～14:00 マスターズ プログラム
14:00	14:10～15:05 アクティブヨーガ △ 土屋	プライベート レッスン	13:50～15:00 本宿 花露	プライベート レッスン	14:15～15:10 フラダンス入門 中野	プライベート レッスン	13:50～14:45 せせしり ダンス 木山	プライベート レッスン		プライベート レッスン		14:00～14:45 アクアピクス 山田		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		14:30～15:55 幼児スクール			14:40～15:40 ボクササイズ 大西み	15:00～16:00 幼児スクール
16:00	15:35～16:35 社交ダンス 小山(比)		15:30～16:15 ポップピラティス JUNKO		15:20～16:15 フラダンス初級 中野		15:05～15:50 骨盤体操☆△ 内藤		16:10～16:55 骨盤体操△ 内藤		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	
17:00	17:00～17:50 セルフレア エクササイズ△ 小山(麗)	16:00～18:30 学童スクール	16:35～17:20 KaQILa△ 長谷川み	16:00～18:30 学童スクール	16:35～17:25 ボク コントロール△ 小山(麗)	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		16:30～19:00 選手スクール & 学童スクール	17:20～18:20 ヨガ△ 伸康(麗)	16:00～19:00 選手スクール
18:00											17:40～18:25 キックボクサイ ズ 総浪			
19:00		18:00～20:00 選手スクール	19:00～19:55 サーキットエアロ 野田	18:00～21:00 選手スクール	19:10～19:55 かんたんエアロ +健康ウォーキング 中村	18:00～21:00 選手スクール	19:10～19:55 ダイエットストレッチ 土屋	18:00～21:00 選手スクール	19:10～19:55 エアロピクス 小野原 克之	18:00～21:00 選手スクール	18:45～19:45 パワーヨガ△ 野田	19:00～20:30 Masters 2000		
20:00	20:00～20:50 骨盤体操 太本	20:00～21:00 成人スクール	20:15～21:00 ZUMBA 小野原 克之		20:15～21:00 ZUMBA 中村	20:00～21:00 成人スクール	20:15～20:40 ボクササイズ 太本		20:15～21:00 ZUMBA 小野原 克之					
21:00	21:10～21:40 マッスルサーキット 太本		21:20～22:10 ヨガ△ 天藤		21:20～22:05 ヨガ△ 太本	21:10～21:30 フィンスイミング	21:00～21:25 マッスルサーキット 太本	21:45～22:10 パワーヨガ△ 太本						
22:00														
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。

※全レッスン予約制となります。

予約は当日電話でもおこなっております。

TEL 03-3728-5561

※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。

スタジオプログラム参加人数を制限しております。全プログラム予約制となります。予約開始時間は以下の通りです。

平日黄色枠 10:00より 平日土日青枠 12:00より 平日緑枠 17:00より 土日オレンジ枠 10:30より