

フィットネスタイムスケジュール 改訂版

2021.04~

	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	10:15~11:00 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 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	11:20~12:25 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 らくらくSTEP☆ 十川		11:00~12:30 Masters 1500	11:00~11:45 ボクササイズ 大西	11:00~12:00 幼児スクール	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♫	11:40~12:30 オリジナルピラティス △ ~フランクリンメソッド~ 野口		12:45~13:55 ヨガ・セラピー △ 尾崎		11:40~12:25 ラテンエアロ 小川		11:45~12:15 本振舞 十川			12:05~13:00 ヨガ☆△ 大友		12:25~11:55 フィットローラー
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	12:50~13:30 キックボクササイズ 大西♫	12:30~13:15 アクアシェイプ 豊島(一)	13:00~13:45 アクアダンス 山田♫		12:45~13:30 STEP 石黒		12:15~12:45 フィンスイミング		12:35~13:35 ヨガ△ 小島		12:10~13:10 成人スクール	12:15~13:15 ヨガ△ 松沢
14:00	14:10~15:05 アクティブヨーガ △ 土屋	14:30~15:55 幼児スクール	13:50~15:00 本振舞 花展	14:30~15:55 幼児スクール	14:15~15:10 フラダンス入門 中野	14:30~15:55 幼児スクール	13:50~14:45 やさしい ジャズダンス 木山	14:30~15:55 幼児スクール			13:20~14:10 ZUMBA JUNKO		14:00~14:45 アクアピクス 山田	14:30~14:00 マスターズ プログラム
15:00		15:25~16:25 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	15:00~18:30 学童スクール	16:10~16:55 骨盤体操△ 内藤	16:00~18:30 学童スクール			14:40~15:40 ボクササイズ 大西♫		14:00~15:00 幼児スクール	15:00~16:00 幼児スクール
16:00		16:45~17:35 セルフケア エクササイズ△ 小山(慶)	16:35~17:20 KaQILa△ 長谷川♫	16:00~18:30 学童スクール	16:35~17:25 ボディ コントロール△ 小山(慶)	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
17:00		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 ポップピラティス JUNKO	18:00~20:00 選手スクール	19:10~19:55 ダイナミックストレッチ△ 土屋	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	16:30~19:00 選手スクール & 学童スクール	17:20~18:20 パワーヨガ△ 野田	16:00~19:00 選手スクール
18:00											18:45~19:45 パワーヨガ△ 野田			
19:00														
20:00	20:00~20:50 骨盤体操 大友	20:00~21:00 成人スクール	20:15~21:00 ZUMBA 小野藤 亮♫	20:00~21:00 成人スクール	20:15~21:00 ZUMBA JUNKO	20:00~21:00 成人スクール	20:15~20:40 ボクササイズ 大西♫	20:00~21:00 成人スクール	20:15~21:00 ZUMBA 小野藤 亮♫					
21:00	21:10~21:40 マッスルサーキット 大西♫		21:20~22:10 ヨガ△ 大友	21:10~21:30 フィンスイミング	21:20~22:05 ヨガ△ 大友	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 大西♫	21:45~22:10 パワーヨガ△ 大西♫						
22:00														
23:00														

※ 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。

下線がひかれたプログラムは初心者の方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。

※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