

# フィットネスタイムスケジュール

6月20日まで

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
10:30~10:50 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 氣動 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
11:10~11:55 かんたんエアロ 伊藤(梨)	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						11:00~11:15 健康ウォーキング 11:15~11:50 健康水泳	11:00~12:30 Masters 2000	11:00~11:45 ボクササイズ 大庭	11:00~12:00 幼児スクール	11:25~11:55 フィットロープ	11:00~12:30 ベビースクール & プライベートレッ スン
12:15~12:45 フィットロープ☆	12:10~12:50 アクアダンス 城戸みゆ	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	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		11:40~12:25 ラテンエアロ 小川		11:45~12:15 水泳 十川		12:05~13:00 ヨガ△ 大庭	12:10~13:10 成人スクール	12:15~13:15 ヨガ△ 松沢	12:30~14:00 マスターズ プログラム
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 大西み	13:25~13:55 ゆったりAW	12:45~13:55 ヨガ・ピラティス △ 原	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 フィニッシュ		14:00~15:00 幼児スクール
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 本橋 花麗	プライベート レッスン	14:15~15:10 フラダンス入門 空澄	プライベート レッスン	13:50~14:45 やさしい 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		14:40~15:40 ボクササイズ 大西み
	14:30~15:55 幼児スクール	15:30~16:15 ポップピラティス JUNKO	14:30~15:55 幼児スクール	15:20~16:15 フラダンス初級 中野	14:30~15:55 幼児スクール	15:05~15:50 骨盤体操△ 内藤	14:30~15:55 幼児スクール		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
15:25~16:25 社交ダンス 小山(比)		16:00~18:30 学童スクール	16:00~18:30 学童スクール	16:35~17:25 ボクサ サイズ コンドル△ 小山(藤)	16:00~18:30 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		16:00~18:30 学童スクール		17:10~17:55 キックボクササイズ 松野	16:30~19:00 選手スクール & 学童スクール	16:00~17:00 脂肪燃焼エアロ 野田
16:45~17:35 セルブケア エクササイズ△ 小山(藤)											17:20~18:20 パワーヨガ△ 藤田		16:00~19:00 選手スクール
19:10~20:00 骨盤体操 大友	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 小野藤 亮	18:00~21:00 選手スクール	18:15~19:15 パワーヨガ△ 野田			
20:20~20:50 マッスルサーキット 大庭	20:00~21:00 成人スクール	20:15~21:00 ZUMBA 小野藤 亮		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 大庭		20:15~21:00 ZUMBA 小野藤 亮					
						21:00~21:25 マッスルサーキット 大庭							

※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。

スタジオプログラムの参加人数を制限させていただいております。

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となります。

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

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。

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おります。  
尚、有料レッスンの詳細は別紙をご覧下さい。  
※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