

フィットネスタイムスケジュール

6月21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			10:15~11:00 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 輝藤(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						11:00~11:15 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	11:00~12:00 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	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 フィットローター☆	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		11:20~12:25 サーキットエアロ ☆ 野田	11:00~12:30 Masters 2000		11:40~12:25 ラテンエアロ 小川		11:45~12:15 本気編 十川	11:00~12:30 Masters 1500	11:00~11:45 ボクササイズ 大塚	11:25~11:55 フィットローター	
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)	12:45~13:55 ヨガ・セラピー △ 藤崎	13:00~13:45 アクアダンス 山田♫	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			12:05~13:00 ヨガ☆△ 大塚	12:10~13:10 成人スクール	12:15~13:15 ヨガ△ 松浪
14:00	14:10~15:05 アクティブヨガ △ 土屋	プライベート レッスン	13:50~15:00 本気編 花藤	プライベート レッスン	14:15~15:10 フランス入門 中野	プライベート レッスン	13:50~14:45 やさし〜! 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	13:20~14:10 ZUMBA JUNKO	13:20~13:50 フィニッシュ	12:30~14:00 マスターズ プログラム
15:00	15:25~16:25 社交ダンス 小山(比)	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		14:00~14:45 アクアピクス 山田	14:40~15:40 ボクササイズ 大西♫
16:00	16:45~17:35 丸坊主 エクササイズ△ 小山(麗)	16:00~18:30 学童スクール	16:35~17:20 KaOlla△ 梶谷川♫	16:00~18:30 学童スクール	16:35~17:25 水泳 コントロール△ 小山(麗)	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			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	15:00~16:00 幼児スクール
17:00														
18:00												17:40~18:25 キックボクササイズ 松野	17:20~18:20 パワーヨガ 野田	16:00~19:00 選手スクール
19:00	19:10~20:00 骨盤体操 大塚	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 ボクササイズ JUNKO	18:00~21:00 選手スクール	19:10~19:35 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 小野塚 克♫	18:45~19:45 パワーヨガ△ 野田	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	16:00~19:00 選手スクール	
20:00	20:30~21:00 マッスルサーキット 大塚♫	20:00~21:00 成人スクール	20:15~21:00 ZUMBA 小野塚 克♫	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 大塚♫	20:15~21:00 ZUMBA 小野塚 克♫	20:15~21:00 ZUMBA 小野塚 克♫		19:00~20:30 Masters 2000			
21:00			21:20~22:10 ヨガ△ 大塚		21:20~22:05 ヨガ△ 大塚		21:00~21:25 マッスルサーキット 大塚♫		21:45~22:10 パワーヨガ△ 大塚♫					
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の参加人数を制限させていただきます。
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