

フィットネスタイムスケジュール

2021.12月～

	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														
10:30	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	11:40~12:25 ラテンエアロ 小川	11:00~11:15 健康ウォーキング 11:15~11:50 健康水泳	11:00~11:25 5&5STEP☆ 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	11:25~11:55 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♂	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				12:15~12:45 フィンスイミング		11:45~12:15 本橋優 十川		12:05~13:00 ヨガ☆△ 大友	12:10~13:10 成人スクール	12:15~13:15 ヨガ△ 松沢	
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 △ 尾崎	13:00~13:45 アクアダンス 山田♂	12:45~13:30 ルーシーダットン タイ式ヨガ 林	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 本橋優 花屋	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 やさしい ジャズダンス 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	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			14:40~15:40 ボクササイズ 大西♂	15:00~16:00 幼児スクール
16:00	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		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	16:45~17:35 セルブケア エクササイズ△ 小山(亜)	16:00~18:30 学童スクール	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(亜)	16:00~18:30 学童スクール		16:00~18:30 学童スクール					17:20~18:20 パワーヨガ 野田	16:00~19:30 選手スクール
18:00											17:40~18:25 キックボクササイズ 松好	16:30~21:00 選手スクール & 学童スクール		
19:00		18:00~20:00 選手スクール				18:00~20:00 選手スクール					18:45~19:45 パワーヨガ△ 野田			
20:00	19:20~20:10 骨盤体操 大友		19:00~19:55 サーキットエアロ 野田	18:00~21:30 選手スクール	19:10~19:55 ポップピラティス JUNKO	18:00~21:30 選手スクール	19:10~19:55 ダイナミックストレッチ △ 土屋		19:10~19:55 エアロピクス 小野藤 克♂	18:00~21:30 選手スクール				
21:00	20:30~21:00 マッスルサーキット 大西♂	20:00~21:00 成人スクール	20:15~21:00 ZUMBA 小野藤 克♂		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♂		20:15~21:00 ZUMBA 小野藤 克♂					
22:00			21:20~22:10 ヨガ△ 田中♂		21:20~22:05 ヨガ△ 大友		21:00~21:25 マッスルサーキット 大西♂							
23:00							21:45~22:10 パワーヨガ△ 大西♂							

※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。

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、途中入室不可のプログラムとなります。

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