

フィットネスタイムスケジュール 改訂版

2018.10~

	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	横田 10:30~10:55 健康体操	10:00~11:00 女性スクール		10:00~11:00 女性スクール	10:10~11:00 氣功 若林	10:00~11:00 女性スクール	横田 10:30~10:50 健康体操	松澤 斎藤	10:15~10:45 かんたんエアロ 十川	10:00~11:00 女性スクール		10:00~11:00 幼児スクール		10:00~11:00 学童スクール
11:00	横田 松澤 11:10~11:55 かんたんエアロ 健康(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	11:15~12:25 サーキットエアロ ★野田	11:00~12:30 Masters 2000	横田 11:00~11:30 健康測定会☆	11:00~11:15 健康ウォーキング 11:15~11:50 健康水泳	10:55~11:25 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	横田 11:30~12:00 ヨガロー	11:00~12:30 ベビースクール & プライベートレス スン
12:00	横田 松澤 12:15~12:45 フィットローター☆	12:10~12:50 アクアダンス 城戸口み	11:40~12:40 オリジナルピラティス △ 野口	12:30~13:15 アクアシェイプ 豊島(一)	12:40~13:55 ヨガ・セラピー △ 原嶋	12:35~13:05 はりきりAW	11:40~12:30 ラテンエアロ 小川	斎藤 12:15~12:45 フィニッシュング	11:30~12:00 水泳 十川	12:00~13:00 ヨガ△ 大西	12:10~13:10 成人スクール	12:10~13:10 ヨガ△ 松澤	12:30~14:00 マスターズ プログラム	
13:00	13:05~13:55 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	12:50~13:35 キックボクササイズ 大西み	13:25~13:55 ゆったりAW	13:15~14:00 アクアダンス 斎藤	12:45~13:30 STEP 石黒	13:00~13:40 ダイナミックAW	13:05~13:45 コアトレーニング	12:15~13:00 ベビースクール	12:30~13:45 ベビースクール	13:15~14:05 ZUMBA 小野藤	13:20~13:50 フィニッシュング	13:30~14:30 フリートレーニング	
14:00	14:05~15:05 アクティブヨーガ △ 土屋	プライベート レッスン	13:45~15:00 本橋 花藤	プライベート レッスン	14:10~15:10 フラダンス入門 中野	プライベート レッスン	13:45~14:45 ダンス!! ダンスダンス 木山	プライベート レッスン	14:00~14:45 かんたんエアロ 中村	プライベート レッスン	14:20~15:20 フリートレーニング	14:00~14:45 アクア コンディショニング 城戸口	14:00~15:00 幼児スクール	
15:00	15:20~16:20 社交ダンス 小山み	14:30~15:55 幼児スクール	15:15~16:15 ZUMBA 小河原み	14:30~15:55 幼児スクール	15:15~16:15 フラダンス初級 中野	14:30~15:55 幼児スクール	15:00~15:50 骨盤体操△ 原嶋	14:30~15:55 幼児スクール	15:00~16:00 ヨガ△ 小島	14:30~15:55 幼児スクール	14:50~15:20 ダイナミックAW	14:45~15:45 ボクササイズ 大西み	15:00~16:00 幼児スクール	
16:00		16:00~18:30 学童スクール	16:30~17:20 KaQILa△ 最谷川み	16:00~18:30 学童スクール	16:30~17:20 ボディ コントロール△ 小山(重)	16:00~18:30 学童スクール	16:00~16:50 骨盤体操△ 原嶋	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	16:00~17:00 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(重)		17:30~18:30 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	17:15~18:15 ヨガ△ 蓮口	16:00~19:00 選手スクール	
18:00		18:00~20:00 選手スクール								18:40~19:40 パワーヨガ△ 野田				
19:00	19:10~19:55 かんたんエアロ 十川		19:00~20:00 サーキットエアロ 野田	18:00~21:00 選手スクール	19:10~20:00 かんたんエアロ + 健康ウォーキング 中村	18:00~20:00 選手スクール	19:10~20:00 ダイナミックAW 十川	18:00~21:00 選手スクール		19:00~20:30 Masters 2000				
20:00	20:10~21:00 骨盤体操△ 大西	20:00~21:00 成人スクール	20:15~20:45 エアロ入り 土屋		20:10~21:00 ZUMBA 中村	20:00~21:00 成人スクール	20:10~20:40 ボクササイズ 大西み		ZUMBA 20:00~20:30 ボクササイズ入門 原嶋	19:50~20:10 コアトレーニング				
21:00	21:15~21:45 ストレッチ△	21:10~21:30 ワンポイントレッスン	21:00~21:50 アクティブヨーガ △ 土屋	松澤 21:10~21:30 ドリルスイング	21:10~21:55 ヨガ△ 大西	21:10~21:30 フィニッシュング	20:50~21:20 マッスルサーキット 大西み		20:45~21:35 ウォーキングヨガ △ 田村					
22:00	松澤	塩崎				井上	21:30~22:00 パワーヨガ△ 大西み							
23:00														

※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。※プログラム名の後に☆印のあるものは、予約制となります。お手数ですが、レッスン当日にフロントにてご記名をお願いいたします。※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。