

フィットネスタイムスケジュール

2019.10~

	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	斎藤 塩崎	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 健康体操	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	横田 11:00~11:30 フットトレーニング	11:00~11:15 健康ウォーキング 11:15~11:50 健康体操	11:00~11:15 健康ウォーキング 11:15~11:50 健康体操	10:55~11:25 らくらくSTEP☆ 十川		11:00~12:30 Masters 1500	11:00~12:00 幼児スクール	横田 11:30~12:00 フットローラー	11:00~12:30 ベビースクール & プライベートレッス ン
12:00	横田 狐塚 12:15~12:45 フットローラー☆	12:10~12:50 アクアダンス 城戸口♫	11:40~12:40 オリジナルピラティス △ ~フランクlinソフト~ 野口	12:30~13:15 アクアシェイプ 豊島(-)	12:40~13:55 ヨガ・セラピー △ 鹿嶋		11:40~12:30 ラテンエアロ 小川	斎藤 12:15~12:45 フィンスイミング	11:30~12:00 本館 十川			12:00~13:00 ヨガ☆△ 太倉	12:10~13:10 成人スクール	12:10~13:10 ヨガ△ 松塚
13:00	13:05~13:55 脂肪燃焼エアロ 豊島(-)	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♫	13:25~13:55 はりきりAW		13:00~13:45 アクアダンス 高沼	12:45~13:30 STEP 石黒	13:00~13:40 ダイナミックAW		池田		13:15~14:05 ZUMBA JUNKO	12:20~12:50 フィンスイミング	塩崎
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 本館壁 花露	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 やさしい 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 フットトレーニング	14:00~14:45 アクアピクス 城戸口	塩崎
15:00	15:20~16:20 社交ダンス 小山♫	14:30~15:55 幼児スクール	15:15~16:15 ZUMBA 小河原♫	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 健康体操☆△ 内藤	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♫	15:00~16:00 幼児スクール
16:00		18:00~18:30 学童スクール	16:30~17:20 KaQiLa△ 長谷川♫	16:00~18:30 学童スクール	16:30~17:20 ボテテ コントロール△ 小山(麗)	16:00~18:30 学童スクール	16:00~16:50 健康体操△ 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	16:00~17:00 脂肪燃焼エアロ 野田
17:00	17:00~17:50 セルフレク エクササイズ△ 小山(麗)		17:30~18:30 選手スクール											
18:00														
19:00		18:00~20:00 選手スクール												
20:00	20:00~20:50 健康体操 太倉	20:00~21:00 成人スクール	20:10~21:00 ZUMBA 小野瀬 京♫		19:10~20:00 かんたんエアロ +健康ウォーキング 中村		19:10~20:00 ダイナミックストレッチ △ 土屋		20:00~20:30 ボクササイズ入門 田村				17:40~18:25 キックボクササイズ 松好	17:15~18:15 ヨガ△ 松塚
21:00	21:00~21:30 マッスルサーキット 太倉♫	21:10~21:30 マッスルサーキット △ 塩崎	21:10~21:55 アクティブヨーガ △ 土屋	21:10~21:30 トリプルスイミング	21:10~21:55 ヨガ△ 太倉	21:10~21:30 フィンスイミング	20:10~20:40 ボクササイズ 太倉♫	20:50~21:20 マッスルサーキット 太倉♫	20:45~21:35 ウォーキングヨガ △ 田村	塩崎	19:50~20:10 コアトレーニング	18:40~19:40 パワーヨガ△ 野田	18:30~19:00 選手スクール & 学童スクール	18:00~19:30 選手スクール
22:00														
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。別紙ご覧ください。

※□部分は有料となっております。

※前、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、予めご了承ください。

※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。

下線がひかれたプログラムは初心者の方への

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。