

フィットネスタイムスケジュール

2020.10

	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	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	10:10~10:55 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			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 健康体操				
30	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		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				11:00~11:25 らくらくSTEP☆ 十川		11:00~12:30 Masters 1500	11:00~12:00 幼児スクール	11:00~12:30 ベビースクール & プライベートレッ スン
12:00			11:40~12:30 オリジナルピラティス △ ～フランクlin.ソフト～ 野口				11:40~12:25 ラテンエアロ 小川			11:45~12:15 本館 十川			11:25~11:55 フィットローラー	
30	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♫		12:30~13:15 アクアシェイブ 豊島(一)	12:45~13:55 ヨガ・セラピー △ 藤崎			12:45~13:30 STEP 石黒		12:15~12:45 フィンスイミング		12:05~13:00 ヨガ☆△ 太友	12:10~13:10 成人スクール	12:30~14:00 マスターズ プログラム
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 キックボクササイズ 大西♫	12:50~13:30 キックボクササイズ 大西♫			13:00~13:45 アクアダンス 山田♫		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	12:20~13:50 フィンスイミング	
14:00														
30	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 本館 花露	プライベート レッスン		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				14:00~14:45 アクアピクス 城戸口	14:00~15:00 幼児スクール
15:00														
30		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				14:40~15:40 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)		15:20~16:15 ポップピラティス JUNKO		15:20~16:15 フラダンス初級 中野								15:30~16:30 選手スクール	15:30~16:30 学童スクール
30														
17:00		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(暁)	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				16:00~17:00 脂肪燃焼エアロ 野田	
18:00														
30													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
19:00														
30		18:00~20:00 選手スクール		18:00~21:00 選手スクール		18:00~20:00 選手スクール			18:00~21:00 選手スクール				17:40~18:25 キックボクササイズ 松好	
20:00														
30	20:00~20:50 骨盤体操 太友	20:00~21:00 成人スクール	20:15~21:00 ZUMBA 小野藤 亮♫		20:15~21:00 ZUMBA 中村	20:00~21:00 成人スクール		20:15~20:40 ボクササイズ 太友♫					18:45~19:45 パワーヨガ△ 野田	18:00~20:30 Masters 2000
21:00														
30	21:10~21:40 マッスルサーキット 太友♫		21:20~22:10 ヨガ△ 太友		21:20~22:05 ヨガ△ 太友	21:10~21:30 フィンスイミング		21:00~21:25 マッスルサーキット 太友♫						
22:00														
30														
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。
予約は当日朝10時からお電話でも受け付け
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。

※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

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。