

★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

H21. 4月～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール
10:00																					
10:30	10:20~10:50 おはよう ストレッチ			10:30~11:00 おはよう ストレッチ			10:50~11:20 おはよう ストレッチ			10:10~11:10 流水 コース			10:30~11:00 おはよう ストレッチ			10:40~11:10 おはよう ストレッチ			10:10~11:10 流水 コース		
11:00	11:00~11:50 ルーシー ダットン 林	11:10~11:25 ストレッチ		11:10~11:40 ポール・EX 30	11:30~11:50 腰痛体操		11:30~12:10 はじめて エアロ 小畑			11:30~12:30 スイム 初・中・上			11:10~12:10 らくらく エアロ 荒川	11:10~11:25 ストレッチ	11:30~11:50 腰痛体操	11:30~12:30 スイム 初・中・上			11:20~12:10 フラダンス 堀	11:10~11:50 はじめて エアロ 梶谷	担当変更 時間変更
12:00	12:00~13:00 オリジナル エアロ 新開			11:50~12:50 しっかり エアロ 滝川			12:00~12:45 腰痛スイム 腰痛ウォーク			12:20~12:40 ファンクエアロ 小畑			12:20~12:50 バランス トレーニング 本田	12:20~13:00 ピラティス -40- 荒川	12:00~12:45 腰痛スイム 腰痛ウォーク	12:40~12:45 ファンク エアロ 荒牧			12:20~13:20 らくらく エアロ 牛島	12:00~12:45 ZUMBA 梶谷	NEW
13:00	13:10~14:10 太極拳 松永			13:00~14:15 フリー スタイル ダンス 堀			12:50~13:30 ファンク ダンス 小畑			12:40~13:20 しっかり アクア 竹本			13:00~14:15 フリー スタイル ダンス 堀			12:50~13:30 ピラティス40 荒牧			13:00~13:20 ストレッチ	13:00~13:20 ストレッチ	
14:00	14:20~15:20 ヨガ 清水	14:20~15:00 アロマ リラックス 梅津	14:00~15:00 流水 コース	14:30~15:20 フラダンス 江口			13:30~14:30 スイム 中・上			13:30~14:30 ホテイクア スイム 初・中			14:30~15:30 しっかり エアロ 伊津見	14:20~15:00 アロマ リラックス 岡	14:00~15:00 流水 コース	14:30~15:30 たのしく エアロ 福田			13:30~14:30 たのしく エアロ 新開	13:30~14:10 バランス トレーニング ジムスタッフ	予約制 内容変更
15:00	15:30~16:30 らくらく エアロ 田代			15:35~16:35 オリジナル エアロ 松尾			15:40~16:20 はじめて エアロ 梅津						15:40~16:20 B・C-40- 伊津見			15:40~16:40 リトモス 野間口			14:40~15:20 SAQ 吉田	14:20~15:10 らくらく エアロ -50- 内田	
16:00																			15:30~16:30 ナチュラル スタイル ヨガ 野間口	15:20~16:20 リトモス 内田	
17:00																					
18:00																					
19:00	19:00~19:50 フラダンス 堀	19:10~19:25 ストレッチ		18:30~19:30 らくらく エアロ 内田			18:50~19:50 らくらく エアロ 羽瀬						18:30~19:20 アクティブ ヨガ 矢野	19:10~19:25 ストレッチ		18:30~19:10 はじめて エアロ 田代			18:30~19:10 アロマ リラックス 吉田		
20:00	20:00~20:50 らくらく エアロ -50- 松尾	20:40~21:10 ボディ コントロール 辻	19:30~20:30 スイム 初・中・上	19:45~20:30 リトモス -45- 内田			19:30~20:30 流水 コース			20:10~20:55 腰痛スイム			19:30~20:10 アロマ リラックス 矢野	19:30~20:50 ステップ -30- 江口	19:20~20:00 SAQ 伊藤	19:30~20:30 流水 コース			19:25~20:25 キック ボクシング 村山	19:40~20:00 腰痛体操	
21:00	21:00~22:00 キック ボクシング 松尾	21:20~21:50 ローラー ストレッチ 辻	21:30~22:00 背泳ぎ マスター	21:20~22:00 はじめて エアロ 滝川			21:00~22:00 しっかり アクア 有田			20:40~21:40 ヨガ 里村			21:00~22:00 しっかり エアロ 江口	20:40~21:20 ピラティス トレーニング 吉田	20:10~21:10 たのしく エアロ 渡辺	21:30~22:00 たのしく アクア 渡辺			20:40~21:40 たのしく エアロ 羽瀬	20:10~20:55 腰痛スイム	20:10~20:55 腰痛スイム
22:00																					
23:00																					

- は月会費制のスクールで申込みが必要です。
- は有料プログラムでジムにて予約が必要です。
- スピニング・ピラティス・ポール・ローラーはジムにて予約が必要です。
- はプールフリー会員の方もご利用できます。

★ スタジオプログラムは祭日は、その曜日の18:00までのレッスンになります。ただし、フリースタイルダンスは休講とさせていただきます。

★ スタジオプログラムの担当が変更になる場合は、ジム前通路のタイムテーブル掲示板上に掲示しておりますのでご確認ください。

★ プールプログラムは祭日はすべて休講とさせていただきます。

★ プログラムは各会員種別の利用可能時間内でご参加ください。

★ イベント、その他の都合により、スケジュールは変更になる場合がございますのであらかじめご了承ください。

