

★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

H20. 12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	ルンゲーム	プール	スタジオ	ルンゲーム	プール	スタジオ	ルンゲーム	プール	スタジオ	ルンゲーム	プール	スタジオ	ルンゲーム	プール	スタジオ	ルンゲーム	プール	スタジオ	ルンゲーム	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			10:30~11:30 らくらくエアロ 矢野			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 初級・クールマスター60・上級			11:30~12:30 初級・クールマスター60・上級	11:30~11:50 腰痛体操		11:40~12:40 しっかりエアロ 荒牧			11:20~12:10 フラダンス 堀			11:50~12:50 ファイティングジャム Tetsu	
12:00	12:00~13:00 オリジナルエアロ 新開		11:30~12:30 スイム 初・中・上	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 ピラティス-40- 荒川	12:20~13:00 ピラティス-40- 荒川	12:40~12:55 水中ストレッチ	12:40~13:20 しっかりアクア 竹本			12:50~13:30 ピラティス40 荒牧	12:00~12:45 腰痛スイム 腰痛ウォーク		12:20~13:20 らくらくエアロ 牛島			11:50~12:50 ファイティングジャム Tetsu	
13:00	13:10~14:10 太極拳 松永		13:20~13:50 たのしくアクア 梅津	13:00~14:15 フリースタイルダンス 堀		13:15~13:30 水中ストレッチ	13:10~13:25 ストレッチ	12:50~13:30 ファンクダンス 小畑	13:10~13:25 ストレッチ	12:40~13:20 しっかりアクア 竹本			13:00~13:15 フリースタイルダンス 堀			13:00~13:30 ボディケアウォーキング	13:15~13:30 水中ストレッチ		13:30~14:30 スイム 初・中・上			13:00~13:20 ストレッチ	
14:00	14:20~15:00 定員制 アロマリラックス 梅津	14:00~15:00 流水コース		14:10~14:40 ローラーストレッチ 高橋		13:30~14:30 スイム 中・上	13:40~14:20 スピニング-40- 本田	13:30~14:30 ホテイウアスイム 初・中			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 しっかりエアロ 伊津見			14:30~15:30 たのしくエアロ 新開			13:30~14:30 スイム 初・中・上			13:30~14:10 ポールEXジムスタッフ	
15:00	14:20~15:00 定員制 アロマリラックス 梅津	14:00~15:00 流水コース		14:10~14:40 ローラーストレッチ 高橋		13:30~14:30 スイム 中・上	13:40~14:20 スピニング-40- 本田	13:30~14:30 ホテイウアスイム 初・中			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 しっかりエアロ 伊津見			14:30~15:30 たのしくエアロ 新開			13:30~14:30 スイム 初・中・上			14:20~15:10 らくらくエアロ-50- 内田	
16:00	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 はじめてエアロ 梅津			15:40~16:20 B・C-40- 伊津見			15:40~16:20 B・C-40- 伊津見			15:40~16:40 リトモス 野間口			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		19:30~20:30 流水コース	18:50~19:50 らくらくエアロ 羽瀬	19:40~20:00 腰痛体操		18:30~19:10 はじめてエアロ 田代	19:10~19:25 ストレッチ	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	19:30~20:30 流水コース	19:20~20:00 SAQ 伊藤	19:25~20:25 キックボクシング 村山	19:40~20:00 腰痛体操	19:25~20:25 キックボクシング 村山			20:10~20:55 腰痛スイム	
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		20:00~20:50 マーシャル-50- 本田	20:00~20:50 マーシャル-50- 本田	20:10~20:55 腰痛スイム		19:30~20:10 アロマリラックス 矢野	19:30~20:30 スイム 初・中・上	20:10~21:10 たのしくエアロ 渡辺	20:10~21:10 たのしくエアロ 渡辺	20:40~21:40 たのしくエアロ 羽瀬	20:10~21:10 たのしくエアロ 渡辺	20:10~21:10 たのしくエアロ 渡辺	20:40~21:40 たのしくエアロ 羽瀬	20:40~21:40 たのしくエアロ 羽瀬	20:10~21:10 たのしくエアロ 渡辺			20:10~21:40 平泳ぎマスター	
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 羽瀬	20:45~21:35 ルーシーダットン 林	21:10~21:50 しっかりアクア 有田	21:00~22:00 スピニング-60- 吉開	20:40~21:40 ヨガ 里村	21:30~22:00 クロールマスター	21:00~22:00 しっかりエアロ 江口	21:30~22:00 ローラーストレッチ 本田	21:30~22:00 バタフライマスター	21:20~22:00 スピニング-40- 有田	21:30~22:00 たのしくアクア 渡辺	21:30~22:00 たのしくアクア 渡辺	21:20~22:00 スピニング-40- 有田	21:30~22:00 たのしくアクア 渡辺	21:30~22:00 たのしくアクア 渡辺	21:30~22:00 たのしくアクア 渡辺				
22:00																							

- ☐ 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・ボール・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。

