

★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

H21. 1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	ムーンルーム	プール	スタジオ	ムーンルーム	プール	スタジオ	ムーンルーム	プール	スタジオ	ムーンルーム	プール	スタジオ	ムーンルーム	プール	スタジオ	ムーンルーム	プール	スタジオ	ムーンルーム	プール			
10:00																								
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 ボール・EX 30	11:30~11:50 腰痛体操		11:30~12:10 はじめて エアロ 小畑			11:10~12:10 らくらく エアロ 荒川	11:10~11:25 ストレッチ		11:30~12:30 初級 ・クロー 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			11:00~11:40 はじめて エアロ Tetsu		
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			12:20~12:50 ファンク エアロ 小畑	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		12:20~13:20 らくらく エアロ 牛島			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			13:00~14:15 フリー スタイル ダンス 堀			12:50~13:30 ファンク ダンス 小畑	13:10~13:25 ストレッチ		13:00~14:15 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			12:50~13:30 ピラティス40 荒牧	13:15~13:30 水中ストレッチ		13:30~14:30 スイム 初・中・上			13:30~14:30 たのしく エアロ 新開			13:00~13:20 ストレッチ	
14:00	14:20~15:00 アロマ リラククス 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			13:40~14:20 スピニング -40- 本田	13:30~14:30 ボディケア スイム 初・中		14:20~15:00 アロマ リラククス 岡	14:00~15:00 流水 コース			14:30~15:30 たのしく エアロ 新開			14:40~15:20 バランス トレーニング 吉田	レッスン変更			14:20~15:10 らくらく エアロ -50- 内田			
15:00	15:20 ヨガ 清水			14:30~15:20 フラダンス 江口			14:30~15:30 マーシャル -60- 竹本			14:30~15:30 しっかり エアロ 伊津見														
16:00	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														
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 リラククス 吉田			19:20~20:00 SAQ 伊藤			19:30~20:30 流水 コース	
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			19:30~20:30 流水 コース			19:30~20:10 アロマ リラククス 矢野	19:30~20:30 スイム 初・中・上			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			20:10~20:55 腰痛スイム	
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		20:40~21:10 スピニング -30- 本田	20:45~21:35 ルーシー ダットン 林		20:40~21:40 ヨガ 里村			20:00~20:50 マーシャル -50- 本田	20:10~20:55 腰痛スイム			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			21:10~21:40 パタフライ マスター レッスン変更	
22:00				21:20~22:00 はじめて エアロ 羽瀬			21:00~22:00 スピニング -60- 吉開			21:00~22:00 しっかり エアロ 有田	21:30~22:00 平泳ぎ 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									
30																								

- ☐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。