

★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

H22. 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	ルネッサンス	プール	スタジオ	ルネッサンス	プール	スタジオ	ルネッサンス	プール	スタジオ	ルネッサンス	プール	スタジオ	ルネッサンス	プール	スタジオ	ルネッサンス	プール	スタジオ	ルネッサンス	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						10:30~11:00 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	予約制		11:30~11:50 腰痛体操			11:10~12:10 らくらくエアロ 小畑	11:10~11:25 ストレッチ		11:30~12:30 初級・クローラ マスター60・上級	腰痛体操				11:20~12:10 フラダンス 堀			11:10~11:50 はじめてエアロ 梶谷	
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	12:20~13:00 ピラティス 40- 荒川	予約制	11:40~12:40 ファンクエアロ 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			12:00~12:45 ZUMBA 梶谷	
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	予約制		13:15~13:30 水中ストレッチ			12:50~13:30 ファンクダンス 小畑	13:10~13:25 ストレッチ		12:50~13:30 ピラティス40 荒牧	予約制	13:15~13:30 水中ストレッチ			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 吉田	予約制		14:10~14:40 ローラーストレッチ 吉田	13:30~14:30 スイム 初・中・上	NEW	13:40~14:20 スピニング 40- 本田	有料 予約制	14:00~15:00 流水コース	13:45~14:15 スピニング 30- 吉開	予約制	13:30~14:30 スイム 初・中・上	内容変更		14:40~15:20 SAQ 吉田			14:20~15:10 らくらくエアロ 50- 内田	
15:00	14:20~15:20 ヨガ 清水			14:30~15:20 フラダンス 江口			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 たのしくエアロ 福田						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	
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						15:40~16:40 リトモス 野間口				
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	19:30~20:30 流水コース		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			19:00~19:30 平泳ぎ マスター	
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	20:00~20:50 パンチングワークアウト 本田		19:30~20:10 アロマリラックス 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	NEW	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 All Body Conditioning 福田			20:40~21:40 ヨガ 里村	20:40~21:20 ピラティス トレーニング 本田	予約制	20:20~20:50 ステップ 30- 江口	20:40~21:20 ピラティス トレーニング 本田	予約制	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			20:10~20:55 腰痛スイム	
22:00		予約制		21:30~22:00 クロール マスター	内容変更		21:00~22:00 スピニング 60- 有田	21:20~22:00 しっかりエアロ 有田	有料 予約制	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	予約制	21:20~22:00 スピニング 40- 本田	有料 予約制	21:30~22:00 背泳ぎ マスター	内容変更		21:10~21:40 クロール 400			21:10~21:40 クロール 400	
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。