

★ 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						10:40~11:10 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 矢野			11:30~11:50 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	14:20~15:00 アロマリラックス 梅津	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	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			13:00~13:30 ボディケアウォーキング	予約制	12:50~13:30 ピラティス40 荒牧			13:15~13:30 水中ストレッチ			13:00~13:20 ストレッチ	13:30~14:10 バランストレーニング ジムスタッフ
14:00	14:20~15:20 ヨガ 清水		14:00~15:00 流水コース	14:30~15:20 フラダンス 江口	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		14:20~15:00 アロマリラックス 岡		14:00~15:00 流水コース			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							14:30~15:30 マーシャル 60 竹本			14:30~15:30 マーシャル 60 竹本			15:40~16:20 はじめてエアロ 梅津			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						15:40~16:40 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			18:30~19:10 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	19:45~20:30 リトモス 45- 内田			19:30~20:30 流水コース			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
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 クロールマスター	20:40~21:10 All Body Conditioning 福田	20:45~21:35 ルーシーダットン 林		20:00~20:50 パンチングワークアウト 本田	20:10~20:55 腰痛スイム		20:20~20:50 ステップ 30- 江口			20:40~21:20 バランストレーニング 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	内容変更				21:00~22:00 しっかりアクア 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	内容変更
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。