

# ★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

# H22. 7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					10:10~11:10 流水コース				10:20~10:50 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		11:15~11:30 水中ストレッチ	11:10~11:40 ボールEX 吉田		11:30~11:50 腰痛体操			10:50~11:20 おはようストレッチ				11:00~12:00 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			11:20~12:10 フラダンス 堀			11:10~11:50 はじめてエアロ 梶谷		
11:30																								
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			12:00~12:40 ファンクエアロ 小畑				12:10~12:50 ピラティス 荒川	予約制	11:30~12:30 スイム 初・中・上	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		
12:30																								
13:00	13:10~14:10 太極拳 松永		12:35~13:05 たのしくアクア 梅津	13:00~14:15 フリースタイルダンス 堀		13:10~13:25 ストレッチ			12:40~13:20 しっかりアクア 竹本				13:00~13:00 ピラティス 荒牧	予約制	12:50~13:30 ピラティス 荒牧	13:15~13:30 水中ストレッチ			13:30~14:30 たのしくエアロ 新開			12:15~12:45 ウォーキング&マッサージ		
13:30																								
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	14:30~15:20 フラダンス 江口		13:30~14:30 クロールマスター60・スイム上級			13:40~14:20 スピニング-40- 本田	有料 予約制			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	14:10~14:40 ローラーストレッチ 本田			14:40~15:20 SAQ 吉田			14:20~15:10 らくらくエアロ-50- 内田		
14:30																								
15:00	14:20~15:20 ヨガ 清水																							
15:30																								
16:00	15:30~16:30 らくらくエアロ 田代			15:30~16:30 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						15:30~16:30 ナチュラルスタイル ヨガ 野間口			15:20~16:20 リトモス 内田		
16:30																								
17:00																								
18:00																								
18:30	18:30~19:00 ボディコントロール 辻																							
19:00	19:10~19:25 ストレッチ			19:00~19:50 ルーシーダットン 林		19:30~19:45 水中ストレッチ			19:00~20:00 リトモス 内田		19:40~20:00 腰痛体操		18:30~19:20 アクティブヨガ 矢野	19:10~19:25 ストレッチ		19:30~19:45 水中ストレッチ			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		
19:30																								
20:00	19:10~20:00 フラダンス 堀		19:30~20:30 スイム 初・中・上	20:10~20:40 All Body Conditioning 福田		19:45~20:15 ウォーキング&マッサージ 18:45~20:30 クロール・背泳ぎマスター			20:10~21:00 パンチングワークアウト 本田	定員制			19:30~20:10 アロマリラックス 矢野		19:30~20:30 スイム 初・中・上	19:45~20:15 ウォーキング&マッサージ 19:45~20:30 ハダ平マスター			19:20~20:00 SAQ 本田			19:25~20:25 キックボクシング 村山		
20:30																								
21:00	20:10~21:10 キックボクシング 松尾			20:50~21:30 はじめてエアロ 福田					20:40~21:40 ヨガ 里村				20:10~21:10 たのしくエアロ 渡辺	21:20~21:50 ローラーストレッチ 吉田	21:30~22:00 平泳ぎマスター	21:30~22:00 脂肪バイバイ水中ジョグ			20:40~21:40 たのしくエアロ 羽瀬			20:10~20:55 腰痛スイム		
21:30																								
22:00	21:20~22:10 らくらくエアロ-50- 松尾		21:30~22:00 背泳ぎマスター	21:40~22:10 ボディケアストレッチ 福田		21:20~22:00 しっかりアクア 有田			21:10~22:10 スピニング-60- 有田	有料 予約制			21:00~22:00 しっかりエアロ 江口	予約制					21:10~21:40 クロール400					
22:30																								

- □ 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。