

★ 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			11:10~11:40 ポールEX吉田					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 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			11:30~11:50 腰痛体操					11:30~12:10 はじめてエアロ小畑				12:00~12:45 腰痛ウオーキング						11:30~12:10 フラダンス堀			12:00~12:45 ウォーキング&マッサージ		
12:30									12:20~12:40 ファンクエアロ小畑				12:10~12:50 ピラティス荒川						12:00~12:45 腰痛ウオーキング			12:15~12:45 ウォーキング&マッサージ		
13:00									12:40~13:20 しっかりアクア竹本				12:50~13:30 ファンクダンス小畑						12:20~13:20 らくらくエアロ牛島					
13:30	13:10~14:10 太極拳松永			13:10~13:25 ストレッチ					13:10~13:25 ストレッチ				13:00~14:15 フリースタイルダンス堀						13:15~13:30 水中ストレッチ			13:30~14:30 たのしくエアロ新開		
14:00	14:20~15:00 アロマリラックス梅津			14:10~14:40 ローラーストレッチ吉田					13:40~14:20 スピニング-40-本田				14:20~15:00 アロマリラックス岡						14:10~14:40 ローラーストレッチ本田			14:30~15:00 スイム初・中・上		
14:30									13:30~14:30 クロールマスター-60-スイム上級				14:30~15:30 しっかりエアロ伊津見						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								14:30~15:30 マッシュアルEX竹本				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					
15:30									15:40~16:20 はじめてエアロ梅津															
16:00	15:30~16:30 らくらくエアロ田代																							
16:30																								
17:00																								
17:30																								
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																								
20:00	19:10~20:00 フラダンス堀			19:30~19:45 水中ストレッチ																				
20:30																								
21:00	20:10~21:10 キックボクシング松尾			19:45~20:15 ウォーキング&マッサージ																				
21:30				20:10~20:40 All Body Conditioning 福田																				
22:00	21:20~22:10 らくらくエアロ-50-松尾			20:50~21:30 はじめてエアロ福田																				
22:30				21:20~21:50 ローラーストレッチ辻																				
23:00				21:30~22:00 背泳ぎマスター																				
23:30				21:40~22:10 ボディケアストレッチ福田																				
24:00				21:20~22:00 しっかりアクア有田																				
24:30				21:10~22:10 スピニング-60-有田																				
25:00				21:30~22:00 クロールマスター																				
25:30				20:40~21:40 ヨガ里村																				
26:00				21:10~22:10 スピニング-60-有田																				
26:30				21:40~22:00 しっかりアクア有田																				
27:00				21:20~21:50 ローラーストレッチ吉田																				
27:30				21:30~22:00 クロールマスター																				
28:00				21:10~22:10 スピニング-60-有田																				
28:30				21:40~22:00 しっかりアクア有田																				
29:00				21:20~21:50 ローラーストレッチ吉田																				
29:30				21:30~22:00 クロールマスター																				
30:00				21:10~22:10 スピニング-60-有田																				

- □ 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。