

★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

H21. 10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	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	プール	スタジオ	トレーニング	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			10:50~11:20 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	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	11:30~12:30 初級・クロールマスター60・上級		11:40~12:40 ファンクエアロ 荒牧	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			12:20~12:40 ファンクエアロ 小畑			12:20~12:50 バランストレーニング 伊藤	12:20~13:00 ピラティス40-1 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			12:00~12:45 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			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			13:00~13:20 ストレッチ			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			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			13:30~14:10 バランストレーニング ジムスタッフ	予約制	
15:00	14:20~15:20 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			14:30~15:30 たのしくエアロ 福田			14:40~15:20 SAQ 吉田			14:20~15:10 らくらくエアロ-50- 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 B・C-40- 伊津見			15:40~16:40 リトモス 野間口			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		
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	19:40~20:00 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		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					
20:00	20:00~20:50 らくらくエアロ-50- 松尾			19:30~20:30 スイム初・中・上			19:30~20:30 流水コース			19:30~20:10 アロマリラックス 矢野	19:30~20:30 スイム初・中・上		19:30~20:00 SAQ 伊藤			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	20:40~21:10 ボディコントロール 辻		20:40~21:10 All Body Conditioning 福田	20:45~21:35 ルーシーダットン 林		21:00~22:00 スピニング-60- 有田	20:40~21:40 ヨガ 里村	20:40~21:20 バランストレーニング 本田	21:00~22:00 しっかりエアロ 江口	21:30~22:00 クロール 400		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			21:10~21:40 背泳ぎマスター		
22:00																					
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。