

★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

H21. 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 スイム 初・中・上 | | 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 | 12:00~12:45 腰痛スイム 腰痛ウォーク | | 12:20~12:40 ファンクエアロ 小畑 | | | 12:20~12:50 バランストレーニング 伊藤 | 12:20~13:00 ピラティス 40 荒川 | | 12:40~13:20 しっかりアクア 竹本 | 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 | 13:20~13:50 たのしくアクア 梅津 | | 13:00~14:15 フリースタイルダンス 堀 | 13:15~13:30 水中ストレッチ | | 13:15~13:30 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 | | 13:00~13:30 ファンクダンス 小畑 | 13:00~13:30 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 | | | 13:00~13:20 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 | | 14:30~15:30 しっかりエアロ 伊津見 | 13:45~14:15 スピニング 30 吉開 | 13:30~14:30 初級・クロール マスター 60 上級 | | | 13:30~14:30 たのしくエアロ 新開 | 予約制 | | 13:30~14:10 バランストレーニング ジムスタッフ | | |
| 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 | | | 15:40~16:20 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 | 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 | | 20:00~20:50 マーシャル 50 本田 | 20:10~20:55 腰痛スイム | 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 | | 19:20~20:00 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 | | | 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 | | 21:30~22:00 クロールマスター | 20:45~21:35 ルーシーダットン 林 | 時間変更 | 21:00~22:00 スピニング 60 有田 | 20:40~21:40 ヨガ 里村 | | 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 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 | | 予約制 | 内容変更 | | 21:20~22:00 しっかりアクア 有田 | 21:20~22:00 しっかりアクア 有田 | 21:20~22:00 しっかりアクア 有田 | 21:30~22:00 平泳ぎマスター | 有料 予約制 | 21:00~22:00 しっかりエアロ 江口 | 21:30~22:00 クロール 400 | 予約制 | 21:20~22:00 スピニング 40 本田 | 21:30~22:00 たのしくアクア 渡辺 | 21:30~22:00 たのしくアクア 渡辺 | 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。

