

# ★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

# H23. 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<br>おはようストレッチ     |                            |     | 10:30~11:00<br>おはようストレッチ                |                           |     |                            |        |     | 10:20~10:50<br>おはようストレッチ  |                         |     |      |        |     |                                |        |     | 10:10~11:10<br>流水コース        |                     |     |
| 11:00 | 11:00~11:50<br>ルーシーダットン林     |                            |     | 11:10~11:40<br>ボールEX岡                   | 11:30~11:50<br>腰痛体操       |     | 10:50~11:20<br>おはようストレッチ   |        |     | 11:00~12:00<br>らくらくエアロ荒川  | 11:10~11:25<br>ストレッチ    |     |      |        |     | 10:40~11:10<br>ローラーストレッチジムスタッフ | 予約制    |     | 10:10~11:10<br>流水コース        |                     |     |
| 11:30 |                              | 11:15~11:30<br>水中ストレッチ     |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>オリジナルエアロ新開    |                            |     | 11:50~12:50<br>しっかりエアロ滝川                |                           |     |                            |        |     | 12:10~12:50<br>ピラティス荒川    |                         |     |      |        |     | 11:20~12:10<br>フラダンス堀          |        |     |                             |                     |     |
| 12:30 |                              | 11:30~12:30<br>スイム初・中・上    |     |   |                           |     | 12:00~12:45<br>腰痛スイム腰痛ウォーク |        |     | 12:20~12:40<br>ファンクエアロ小畑  |                         |     |      |        |     | 12:00~12:45<br>腰痛スイム腰痛ウォーク     |        |     | 12:15~12:45<br>ウォーキング&マッサージ |                     |     |
| 13:00 |                              |                            |     | 13:00~14:15<br>スタイルダンス堀                 | 13:10~13:25<br>ストレッチ      |     |                            |        |     | 12:50~13:30<br>ファンクダンス小畑  | 13:10~13:25<br>ストレッチ    |     |      |        |     | 12:20~13:20<br>らくらくエアロ牛島       |        |     |                             |                     |     |
| 13:30 | 13:10~14:10<br>太極拳松永         |                            |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     | 13:15~13:30<br>水中ストレッチ         |        |     |                             |                     |     |
| 14:00 | 14:20~15:00<br>アロマリラックス梅津    |                            |     | 14:00~15:00<br>流水コース                    | 14:10~14:40<br>ローラーストレッチ岡 |     |                            |        |     | 14:20~15:00<br>アロマリラックス吉田 |                         |     |      |        |     | 13:30~14:30<br>スイム初・中・上        |        |     |                             |                     |     |
| 14:30 |                              |                            |     | 14:30~15:20<br>フラダンス江口                  |                           |     |                            |        |     | 14:30~15:30<br>マーシャルEX八幡  |                         |     |      |        |     | 14:40~15:20<br>SAQジムスタッフ       | 担当変更   |     |                             |                     |     |
| 15:00 | 14:20~15:20<br>ヨガ清水          |                            |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 15:30 |                              |                            |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 16:00 | 15:30~16:30<br>らくらくエアロ小畑     |                            |     | 15:30~16:30<br>オリジナルエアロ万葉               |                           |     |                            |        |     | 15:40~16:20<br>はじめてエアロ梅津  |                         |     |      |        |     | 15:30~16:30<br>ナチュラルスタイルヨガ野間口  |        |     |                             |                     |     |
| 16:30 |                              |                            |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 17:00 |                              |                            |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 17:30 |                              |                            |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 18:00 |                              |                            |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 18:30 |                              |                            |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 19:00 |                              |                            |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 19:30 |                              |                            |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 20:00 | 19:10~20:00<br>フラダンス堀        |                            |     | 19:10~20:00<br>ルーシーダットン林                | 19:30~19:45<br>水中ストレッチ    |     |                            |        |     | 19:50~20:30<br>はじめてエアロ矢野  | 19:10~19:25<br>ストレッチ    |     |      |        |     | 19:30~19:45<br>フルボックス本田        |        |     | 19:15~20:15<br>キックボクシング村山   | 19:40~20:00<br>腰痛体操 |     |
| 20:30 |                              |                            |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 21:00 | 20:10~21:00<br>らくらくエアロ-50-田中 |                            |     | 20:10~20:40<br>All Body Conditioning 福田 |                           |     |                            |        |     | 20:45~21:45<br>ダンスエアロSYU  | 20:10~21:00<br>フルボックス本田 |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 21:30 |                              |                            |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 22:00 | 21:10~22:10<br>キックボクシング万葉    | 21:20~21:50<br>ローラーストレッチ本田 |     | 21:30~22:00<br>クロールマスター                 |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 22:30 |                              |                            |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |
| 23:00 |                              |                            |     |   |                           |     |                            |        |     |                           |                         |     |      |        |     |                                |        |     |                             |                     |     |

※内容については、館内のインフォメーションをご参照下さい。

- □ は月会費制のスクールで申込みが必要です。
- ● スピニング・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。

★ 祭日のプールとトレーニングルームのレッスンはすべて休講となります。

☆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。