

# ★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

## H20. 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                                    | ルンガーム                             | プール                              | スタジオ                                       | ルンガーム                                | プール                              | スタジオ                                 | ルンガーム                             | プール                         | スタジオ                                 | ルンガーム                              | プール                              | スタジオ                                 | ルンガーム                              | プール                              | スタジオ                              | ルンガーム                                | プール                                  | スタジオ                                  | ルンガーム                                      | プール                                 |   |
| 10:00 |   |                                   |                                  |  |                                      |                                  |                                      |                                   |                             |                                      |                                    |                                  |                                      |                                    |                                  |                                   |                                      |                                      |                                       |  |                                     |   |
| 10:30 | 10:20~10:50<br>おはよう<br>ストレッチ            |                                   |                                  | 10:30~11:00<br>おはよう<br>ストレッチ               |                                      |                                  |                                      |                                   |                             | 10:30~11:00<br>おはよう<br>ストレッチ         |                                    |                                  |                                      |                                    |                                  | 10:40~11:10<br>おはよう<br>ストレッチ      |                                      |                                      | 10:10~<br>11:10<br>流水<br>コース          |  |                                     |   |
| 11:00 | 11:00~<br>11:50<br>ルーシー<br>ダットン<br>林    | 11:10~11:25<br>ストレッチ              |                                  | 11:10~11:40<br>ポール・EX<br>30                | 11:30~11:50<br>腰痛体操                  |                                  | 10:50~11:20<br>おはよう<br>ストレッチ         |                                   |                             | 11:10~11:25<br>ストレッチ                 |                                    |                                  | 11:30~11:50<br>腰痛体操                  |                                    |                                  |                                   |                                      | 11:20~<br>12:10<br>フラダンス<br>堀        |                                       |  | 11:00~11:40<br>はじめて<br>エアロ<br>Tetsu |   |
| 12:00 | 12:00~<br>13:00<br>オリジナル<br>エアロ<br>新開   |                                   | 11:30~<br>12:30<br>スイム<br>初・中・上  | 11:50~<br>12:50<br>しっかり<br>エアロ<br>滝川       | 12:00~<br>12:45<br>腰痛スイム<br>腰痛ウォーク   |                                  | 11:30~12:10<br>はじめて<br>エアロ<br>小畑     | 12:20~12:40<br>ファンクエアロ<br>小畑      |                             | 12:20~13:00<br>ピラティス<br>40-<br>荒川    | 12:40~12:55<br>水中ストレッチ             |                                  | 11:40~<br>12:40<br>しっかり<br>エアロ<br>荒牧 | 12:00~<br>12:45<br>腰痛スイム<br>腰痛ウォーク |                                  |                                   | 12:20~<br>13:20<br>らくらく<br>エアロ<br>牛島 |                                      |                                       | 11:50~<br>12:50<br>ファイティング<br>ジャム<br>Tetsu |                                     |   |
| 13:00 | 13:10~<br>14:10<br>太極拳<br>松永            |                                   | 13:20~13:50<br>たのしく<br>アクア<br>梅津 | 13:00~<br>14:15<br>フリー<br>スタイル<br>ダンス<br>堀 | 13:15~13:30<br>水中ストレッチ               |                                  | 12:50~13:30<br>ファンク<br>ダンス<br>小畑     | 13:10~13:25<br>ストレッチ              |                             | 13:00~13:30<br>ポティケア<br>ウォーキング       |                                    |                                  | 12:50~13:30<br>ピラティス40<br>荒牧         | 13:15~13:30<br>水中ストレッチ             |                                  |                                   | 13:30~<br>14:30<br>たのしく<br>エアロ<br>新開 |                                      |                                       | 13:00~13:20<br>ストレッチ                       |                                     |   |
| 14:00 | 14:20~<br>15:20<br>ヨガ<br>清水             | 14:20~15:00<br>アロマ<br>リラックス<br>梅津 | 14:00~<br>15:00<br>流水<br>コース     | 14:30~<br>15:20<br>フラダンス<br>江口             | 14:10~14:40<br>ローラー<br>ストレッチ<br>高橋   |                                  | 13:30~<br>14:30<br>スイム<br>中・上        | 13:40~14:20<br>スピニング<br>40-<br>本田 | 有料<br>予約制                   | 14:20~15:00<br>アロマ<br>リラックス<br>岡     | 14:00~<br>15:00<br>流水<br>コース       |                                  | 14:30~<br>15:30<br>たのしく<br>エアロ<br>新開 | 13:45~14:15<br>スピニング<br>30-<br>吉開  | 予約制<br>時間変更                      |                                   | 13:30~<br>14:30<br>スイム<br>初・中・上      | 13:30~<br>14:30<br>たのしく<br>エアロ<br>新開 |                                       |  | 13:30~14:10<br>ポールEX<br>ジムスタッフ      |   |
| 15:00 |   |                                   |                                  |  |                                      |                                  |                                      |                                   |                             |                                      |                                    |                                  |                                      |                                    |                                  |                                   |                                      |                                      |                                       |  |                                     | 14:20~15:10<br>らくらく<br>エアロ<br>50-<br>内田 |
| 16:00 | 15:30~<br>16:30<br>らくらく<br>エアロ<br>田代    |                                   |                                  | 15:35~<br>16:35<br>オリジナル<br>エアロ<br>松尾      |                                      |                                  | 15:40~16:20<br>はじめて<br>エアロ<br>梅津     |                                   |                             | 15:40~16:20<br>B・C-40-<br>伊津見        |                                    |                                  | 15:40~<br>16:40<br>リトモス<br>野間口       | NEW                                |                                  |                                   | 15:30~<br>16:30<br>スピニング<br>60-<br>館 | 有料<br>予約制                            |                                       |  | 15:20~<br>16:20<br>リトモス<br>内田       |   |
| 17:00 |   |                                   |                                  |  |                                      |                                  |                                      |                                   |                             |                                      |                                    |                                  |                                      |                                    |                                  |                                   |                                      |                                      |                                       |  |                                     |   |
| 18:00 |   |                                   |                                  |  |                                      |                                  |                                      |                                   |                             |                                      |                                    |                                  |                                      |                                    |                                  |                                   |                                      |                                      |                                       |  |                                     |   |
| 19:00 | 19:00~<br>19:50<br>フラダンス<br>堀           | 19:10~19:25<br>ストレッチ              |                                  | 18:30~<br>19:30<br>らくらく<br>エアロ<br>内田       |                                      |                                  | 18:50~<br>19:50<br>らくらく<br>エアロ<br>羽瀬 | 19:40~20:00<br>腰痛体操               |                             | 18:30~19:10<br>はじめて<br>エアロ<br>田代     |                                    |                                  | 19:20~<br>20:00<br>SAQ<br>伊藤         |                                    |                                  | 18:30~19:10<br>アロマ<br>リラックス<br>吉田 |                                      |                                      | 19:25~<br>20:25<br>キック<br>ボクシング<br>村山 | 19:40~20:00<br>腰痛体操                        |                                     |   |
| 20:00 | 20:00~20:50<br>らくらく<br>エアロ<br>50-<br>松尾 | NEW                               | 19:30~<br>20:30<br>スイム<br>初・中・上  | 19:45~20:30<br>リトモス<br>45-<br>内田           | 20:00~20:50<br>マーシャル<br>50-<br>本田    |                                  | 19:30~<br>20:30<br>流水<br>コース         | 20:10~<br>20:55<br>腰痛スイム          | 定員制                         | 19:30~20:10<br>アロマ<br>リラックス<br>矢野    | NEW                                | 20:20~20:50<br>ステップ<br>30-<br>江口 | 20:40~21:20<br>バランス<br>トレーニング<br>本田  |                                    |                                  | 19:30~<br>20:30<br>流水<br>コース      |                                      |                                      | 20:10~<br>21:10<br>たのしく<br>エアロ<br>渡辺  |  | 20:10~<br>20:55<br>腰痛スイム            |   |
| 21:00 | 21:00~<br>22:00<br>キック<br>ボクシング<br>松尾   | 21:20~21:50<br>ローラー<br>ストレッチ<br>辻 | 21:30~22:00<br>背泳ぎ<br>マスター       | 21:20~22:00<br>はじめて<br>エアロ<br>羽瀬           | 20:45~<br>21:35<br>ルーシー<br>ダットン<br>林 | 21:10~21:50<br>しっかり<br>アクア<br>有田 | 21:00~<br>22:00<br>スピニング<br>60-<br>館 | 20:40~<br>21:40<br>ヨガ<br>里村       | 21:30~22:00<br>クロール<br>マスター | 21:00~<br>22:00<br>しっかり<br>エアロ<br>江口 | 21:30~22:00<br>ローラー<br>ストレッチ<br>本田 | 21:30~22:00<br>バタフライ<br>マスター     | 21:20~22:00<br>スピニング<br>40-<br>有田    | 有料<br>予約制                          | 21:30~22:00<br>たのしく<br>アクア<br>渡辺 |                                   |                                      | 20:40~<br>21:40<br>たのしく<br>エアロ<br>羽瀬 |                                       |  | 21:10~21:40<br>平泳ぎ<br>マスター          |   |
| 22:00 | NEW                                     | 予約制                               | レッスン変更                           |  | 21:20~22:00<br>はじめて<br>エアロ<br>羽瀬     | 21:10~21:50<br>しっかり<br>アクア<br>有田 | 21:00~<br>22:00<br>スピニング<br>60-<br>館 | 20:40~<br>21:40<br>ヨガ<br>里村       | 21:30~22:00<br>クロール<br>マスター | 21:00~<br>22:00<br>しっかり<br>エアロ<br>江口 | 21:30~22:00<br>ローラー<br>ストレッチ<br>本田 | 21:30~22:00<br>バタフライ<br>マスター     | 21:20~22:00<br>スピニング<br>40-<br>有田    | 有料<br>予約制                          | 21:30~22:00<br>たのしく<br>アクア<br>渡辺 |                                   |                                      | 20:40~<br>21:40<br>たのしく<br>エアロ<br>羽瀬 |                                       |  | 21:10~21:40<br>平泳ぎ<br>マスター          |   |

- □ 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・ポール・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。

