

★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

H23. 4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								10:10~11:10 流水コース			
11:00	11:00~11:50 ルーシーダットン林	11:15~11:30 水中ストレッチ		11:10~11:40 ポールEX岡	11:30~11:50 腰痛体操		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		10:40~11:10 ローラーストレッチジムスタッフ	予約制								
11:30																								
12:00	12:00~13:00 オリジナルエアロ新開	11:30~12:30 スイム初・中・上		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					12:10~12:50 ピラティス荒川		11:30~12:10 はじめてエアロ小畑		12:00~12:45 腰痛スイム腰痛ウォーク					12:15~12:45 ウォーキング&マッサージ			
12:30																								
13:00	13:10~14:10 太極拳松永	12:35~13:05 たのしくアクア梅津		13:00~14:15 スタイルダンス堀	13:10~13:25 ストレッチ		12:50~13:30 ファンクダンス小畑					13:00~14:15 フリースタイルダンス堀	13:10~13:25 ストレッチ	12:40~13:20 しっかりアクア八幡		12:50~13:30 ピラティス荒川		13:15~13:30 水中ストレッチ				13:00~14:00 過替わりレッスン		
13:30																								
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岡	13:30~14:30 クロール背泳ぎマスター60・スイム上級		13:40~14:20 スピニング-40-本田	予約制				14:20~15:00 アロマリラックス吉田		14:00~15:00 流水コース		14:10~14:40 ローラーストレッチ本田		13:30~14:30 スイム初・中・上				14:20~15:10 らくらくエアロ-50-内田		
14:30																								
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EX八幡							15:00~15:30 しっかりエアロ伊津見		14:30~15:30 たのしくエアロ福田	予約制				15:00~15:20 SAQ吉田			
15:30																								
16:00	15:30~16:30 らくらくエアロ小畑			15:30~16:30 オリジナルエアロ万葉	松尾改め"万葉"		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			
16:30																								
17:00																								
18:00																								
19:00	19:10~20:00 フラダンス堀	19:10~19:25 ストレッチ		19:10~20:00 ルーシーダットン林	19:30~19:45 水中ストレッチ		19:00~20:00 リトモス内田	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		19:00~20:00 フルボックス本田		19:30~19:45 水中ストレッチ		19:25~20:25 キックボクシング村山	19:40~20:00 腰痛体操				
19:30																								
20:00	20:10~21:00 らくらくエアロ-50-田中	20:10~20:40 All Body Conditioning 福田		20:10~20:40 All Body Conditioning 福田	20:10~20:55 腰痛スイム		20:10~21:00 フルボックス本田	20:40~21:40 ヨガ里村	20:10~20:55 腰痛スイム			20:20~20:50 ボールコンディショニング八幡	NEW 予約制	20:10~21:10 たのしくエアロ渡辺		20:10~21:10 たのしくエアロ渡辺		19:45~20:15 ウォーキング&マッサージ		20:40~21:40 たのしくエアロ羽瀬		20:10~20:55 腰痛スイム		
20:30																								
21:00	21:10~22:10 キックボクシング万葉	21:20~21:50 ローラーストレッチ小牟田	21:30~22:00 水中コンディショニング	20:50~21:30 はじめてエアロ福田	21:10~22:10 スピニング-60-有田		21:10~22:10 スピニング-60-有田	21:30~22:00 クロール背泳ぎマスター30	21:10~22:10 スピニング-60-有田			21:00~22:00 ダンスエアロ八幡	21:20~21:50 ローラーストレッチ吉田	21:30~22:00 脂肪バイバイ水中ジョグ	21:20~22:00 スピニング-40-本田	21:30~22:00 パタフライマスター		21:30~22:00 水中コンディショニング		21:10~21:40 平泳ぎマスター		NEW		
21:30																								
22:00																								

- ☐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。

★ 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。