

★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

H21. 1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 | ムーンルーム | プール | スタジオ | ムーンルーム | プール | スタジオ | ムーンルーム | プール | スタジオ | ムーンルーム | プール | スタジオ | ムーンルーム | プール | スタジオ | ムーンルーム | プール | スタジオ | ムーンルーム | 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 | | | 10:10~11:10 流水 コース | | | 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 | 11:10~11:25 ストレッチ | | 11:30~12:30 初級 ・クロー ル マスター60 ・上級 | 11:30~11:50 腰痛体操 | | 11:40~12:40 しっかり エアロ 荒牧 | | | 11:20~12:10 フラダンス 堀 | | | 11:00~11:40 はじめて エアロ Tetsu | |
| 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 ボールEX 30 | 12:20~13:00 ピラティス -40- 荒川 | | | 12:00~12:45 腰痛スイム 腰痛ウォーク | | 12:50~13:30 ピラティス40 荒牧 | | | 12:20~13:20 らくらく エアロ 牛島 | | | 11:50~12:50 ファイティング ジャム Tetsu | |
| 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 | | 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 | | 13:15~13:30 水中ストレッチ | | | 13:30~14:30 スイム 初・中・上 | | | 13:00~13:20 ストレッチ | | |
| 14:00 | 14:20~15:00 アロマ リラククス 梅津 | 14:00~15:00 流水 コース | | 14:10~14:40 ローラー ストレッチ 高橋 | | | 13:40~14:20 スピニング -40- 本田 | 13:30~14:30 ボディケア スイム 初・中 | | 14:20~15:00 アロマ リラククス 岡 | | | 14:00~15:00 流水 コース | | | 14:30~15:30 たのしく エアロ 新開 | | | 13:30~14:30 たのしく エアロ 新開 | | | 13:30~14:10 ボールEX 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 新開 | | | 14:40~15:20 バランス トレーニング 吉田 | | | 14:40~15:20 レッスン変更 | | | 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 | 19:40~20:00 腰痛体操 | | 18:50~19:50 らくらく エアロ 羽瀬 | | | 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 リラククス 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 内田 | 19:30~20:30 流水 コース | | 20:00~20:50 マーシャル -50- 本田 | 20:10~20:55 腰痛スイム | | 19:30~20:10 アロマ リラククス 矢野 | | | 19:30~20:30 スイム 初・中・上 | 19:30~20:30 流水 コース | | 19:20~20:00 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 | |
| 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 | | 20:40~21:10 スピニング -30- 本田 | 20:40~21:40 ヨガ 里村 | | 21:00~22:00 スピニング -60- 吉開 | 21:30~22:00 背泳ぎ マスター | | 20:10~21:10 たのしく エアロ 渡辺 | 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 | 21:20~22:00 スピニング -40- 有田 | | 21:30~22:00 平泳ぎ マスター | | | 20:40~21:40 たのしく エアロ 羽瀬 | | | 20:10~20:55 腰痛スイム | |
| 22:00 | | | | 21:20~22:00 はじめて エアロ 羽瀬 | | | 21:30~22:00 レッスン変更 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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。