

★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

H22. 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	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 おはようストレッチ			10:30~11:00 おはようストレッチ						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	NEW 11:15~11:30 水中ストレッチ		11:10~11:40 ボールEX吉田	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		10:30~11:30 らくらくエアロ矢野					10:40~11:10 おはようストレッチ			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	11:30~12:30 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	12:20~12:40 ファンクエアロ小畑		11:40~12:40 ファンクエアロ荒牧	12:00~12:45 腰痛スイム腰痛ウォーク				11:20~12:10 フラダンス堀			NEW 12:15~12:45 ウォーキング&マッサージ
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 フリースタイルダンス堀	13:10~13:25 ストレッチ	NEW 13:30~14:30 クロールマスター60・スイム上級	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	13:40~14:20 スピニング-40-本田	有料予約制	12:50~13:30 ピラティス荒牧	13:15~13:30 水中ストレッチ				12:20~13:20 らくらくエアロ牛島			
14:00	14:20~15:20 ヨガ清水	14:20~15:00 アロマリラックス梅津	14:00~15:00 流水コース	14:30~15:20 フラダンス江口	14:10~14:40 ローラーストレッチ吉田		14:30~15:30 マーシャルEX竹本			14:30~15:30 しっかりエアロ伊津見	14:20~15:00 アロマリラックス岡		14:30~15:30 たのしくエアロ福田	14:10~14:40 ローラーストレッチ本田	NEW			13:30~14:30 たのしくエアロ新開			14:20~15:10 らくらくエアロ-50-内田
15:00	15:30~16:30 らくらくエアロ田代			15:30~16:30 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					14:40~15:20 SAQ吉田			15:20~16:20 リトモス内田
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00	18:30~19:00 ボディコントロール辻	19:10~19:25 ストレッチ		19:00~19:50 ルーシーダットン林	19:30~19:45 水中ストレッチ	NEW 19:45~20:15 ウォーキング&マッサージ	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		18:30~19:10 はじめてエアロ田代	19:20~20:00 SAQ本田	NEW	19:30~19:45 水中ストレッチ		18:30~19:10 アロマリラックス吉田			19:40~20:00 腰痛体操
20:00	19:10~20:00 フラダンス堀	19:30~20:30 スイム初・中・上		20:10~20:40 All Body Conditioning 福田	20:10~21:00 パンチングワークアウト本田	20:10~21:00 腰痛スイム	20:10~21:00 腰痛スイム			19:30~20:10 アロマリラックス矢野	20:20~20:50 ステップ-30-江口		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	19:45~20:30 ハダ平マスター			19:25~20:25 キックボクシング村山			20:10~20:55 腰痛スイム
21:00	20:10~21:10 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 バタフライマスター	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	21:30~22:00 背泳ぎマスター	20:40~21:40 ヨガ里村			21:00~22:00 しっかりエアロ江口	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 クロールマスター				20:40~21:40 たのしくエアロ羽瀬			21:10~21:40 平泳ぎマスター
22:00	21:20~22:10 らくらくエアロ-50-松尾			21:40~22:10 しっかりアクア有田																	

- □ 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。

☆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。