

★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

R2.8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	10:30~11:00 おはようストレッチ			10:30~11:00 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			10:30~11:00 おはようストレッチ			10:20~11:10 らくらくエアロ 矢野千代香			10:10~11:10 流水コース				
11:00	11:15~11:45 パワーミックス-30-吉田		11:15~11:30 水中ストレッチ	11:10~11:55 オキシジェン45 麻植			11:10~11:50 はじめてエアロ 小畑			ベビー			11:10~12:00 らくらくエアロ 荒川		11:15~11:30 水中ストレッチ	11:20~12:10 アクティブヨガ 矢野千代香		11:00~11:50 脳トレステップ 本田			ベビー		
12:00	12:00~12:50 ZUMBA50 杉本		11:30~12:20 スイム 初・中・上	12:05~12:50 かんたんボクシング 麻植		12:00~12:45 腰痛スイム 腰痛ウォーク	12:00~12:40 ファンクダンス 小畑					12:40~13:20 しっかりアクア 梅津	12:10~13:00 ピラティス 荒川		11:30~12:20 スイム 初・中・上	12:20~13:00 はじめてエアロ 渋谷		12:00~12:45 腰痛スイム 腰痛ウォーク	12:10~13:00 フラダンス 堀			12:10~13:00 過替わり レッスン	
13:00	13:10~14:00 太極拳 松永		保育園	13:05~13:55 ピラティス 古賀		13:15~13:30 水中ストレッチ	12:50~13:35 パワーミックス-45- 本田					13:15~14:15 ヨガ 清水	13:00			13:20~14:10 ヨガ 小畑		13:15~13:30 水中ストレッチ	13:20~14:05 パワーミックス-45- 吉田			13:30~14:20 らくらくエアロ 内田	
14:00	14:20~15:20 ヨガ 清水		14:10~15:10 流水 コース	14:20~15:10 ZUMBA50 マルシア		13:30~14:20 クローリング 背泳ぎ60 ・スイム上級	13:45~14:25 ステップ 梅津			13:30~14:20 ボディケア スイム			14:00		14:10~15:10 流水 コース	14:25~15:10 パワーミックス-45- 吉田		14:30~15:20 オリジナルエアロ 早弥香			14:40~15:30 リトモス 内田		
15:00						幼稚園	14:40~15:30 フルボックス &ストレッチ 本田			幼稚園			15:00					15:30~16:10 ボディケア ストレッチ 早弥香			学童A		
16:00	15:40~16:30 らくらくエアロ 小畑		幼児	15:30~16:15 美ユティ BodyWave マルシア		幼児	15:40~16:30 らくらくエアロ 梅津			幼児			16:00			15:40~16:20 B・C-40- 伊津見		幼児			学童B		
17:00			学童A	avex ダンス マスター スターター		学童A			学童A			17:00					学童A	avex ダンス ボックス			学童A	17:00~17:50 キック ボクシング 村山	
18:00			学童B	avex ダンス マスター スターター		学童B			学童B			18:00			avex ダンス マスター ベーシック		学童B	学童B			学童B	18:10~19:00 らくらく エアロ 村山	
19:00	19:00~19:50 フラダンス 堀		育成 & 選手			育成 & 選手	19:00~19:50 リトモス 内田			育成 & 選手			19:00			19:30~20:20 アクティブ ヨガ 矢野千代香					育成 & 選手	17:00~17:50 キック ボクシング 村山	
20:00	20:10~21:00 フルボックス 本田		マ	19:40~20:30 スイム 初・中・上		マ	20:10~21:00 キック ボクシング 万葉			マ			20:00			20:30~21:10 ピラティス 矢野明菜					マ	18:10~19:00 らくらく エアロ 村山	
21:00							20:10~20:55 腰痛スイム						21:00			20:15~21:05 ZUMBA50 杉本					マ	19:15~20:45	
22:00																							

※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。
- レッスンは当日予約制です。
- スタジオ前予約簿にご記名のうえ、ご参加ください。

★ 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。
★ 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。

