

★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

R2.11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	時間変更	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		11:30~11:50 腰痛体操	11:10~11:50 はじめてエアロ 小畑	NEW 11:15~12:05 脳トレステップ中級 西田	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		11:30~11:50 腰痛体操	11:00~11:50 脳トレステップ上級 本田		ベビー			
12:00	12:00~12:50 ZUMBA50 杉本		12:30~13:00 楽しくアクア 梅津	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		13:30~14:20 ホテイケアスイム	13:20~14:10 ヨガ 清水	時間変更	保育園	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	14:20~15:10 ヨガ 清水	時間変更	14:10~15:10 流水コース	14:20~15:10 ZUMBA50 マルシア		14:10~14:50 脳トレステップ初級 早野	13:30~14:20 クローリング 背泳ぎ60 ・スイム上級		14:40~15:30 フルボックス &ストレッチ 本田	14:30~15:20 オリジナルエアロ 伊津見		14:10~15:10 流水コース	14:25~15:10 パワーミックス-45- 吉田		14:20~15:10 オリジナルエアロ 早弥香	時間変更	14:40~15:30 リトモス 内田				
15:00	15:30~16:20 らくらくエアロ 小畑	時間変更	幼児	15:30~16:15 美ユーターBodyWave マルシア		幼稚園	15:40~16:30 らくらくエアロ 梅津		幼稚園	15:40~16:20 B・C-40- 伊津見		幼児	15:30~16:20 リトモス 内田		幼児	学童A					
16:00			学童A	avexダンス マスター スターター		学童A	学童A		学童A	avexダンス マスター ベーシック		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					
17:00			学童B	avexダンス マスター スターター		学童B	学童B		学童B	avexダンス マスター ベーシック		学童B	avexダンス マスター ベーシック		学童B	18:10~19:00 らくらくエアロ 村山		学童B	育成 & 育成 選手		
18:00			学童B	avexダンス マスター スターター		学童B	学童B		学童B	avexダンス マスター ベーシック		学童B	avexダンス マスター ベーシック		学童B						
19:00	19:00~19:50 フラダンス 堀		19:40~20:30 スイム 初・中・上	19:10~20:00 ポルドブラ 野間口		19:40~20:00 腰痛体操	19:00~19:50 リトモス 内田		19:40~20:30 スイム 初・中・上	19:30~20:20 アクティブ ヨガ 矢野千代香		19:40~20:30 スイム 初・中・上	19:10~20:00 パワーミックス-50- 本田		19:15~20:45 アドバンス マ						
20:00	20:10~21:00 フルボックス 本田		20:15~21:00 ヨガ 小畑	20:15~21:00 ヨガ 小畑		19:15~20:45 マ	20:10~21:00 キックボクシング 万葉		20:10~20:55 腰痛スイム	20:30~21:10 ピラティス 矢野明菜		20:15~21:05 ZUMBA50 杉本		19:15~20:45 マ							
21:00																					
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。
- レッソ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。

