

★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

R3.7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			10:30~11:20 脳トレ ステップ上級 本田	時間変更	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 ユニバーサル ヨガアース 麻植			11:10~11:50 はじめて エアロ 小畑	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	11:30~12:20 ローラー ストレッチ 本田	NEW	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			12:00~12:40 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			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	12:30~13:20 フラダンス 堀	時間変更			
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			13:30~14:20 ヨガ 清水			13:20~14:10 ヨガ 小畑		保育園	13:20~14:10 ヨガ 小畑			13:15~13:30 水中ストレッチ	13:30~14:20 スイム 初・中・上	13:35~14:25 パワー ミックス-50- 吉田	時間変更	幼児	
14:00	14:20~15:10 ヨガ 清水		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 ル背泳ぎ60 ・スイム上級			13:45~14:25 ステップ 梅津			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			14:40~15:30 オリジナル エアロ 早弥香	14:40~15:30 オリジナル エアロ 早弥香	時間変更	学童A		
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												14:40~15:30 リトモス 内田	
16:00	15:30~16:20 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		幼児	15:40~16:20 B・C-40- 伊津見		幼児	15:30~16:20 リトモス 内田			15:45~16:25 ボディケア ストレッチ 早弥香	15:45~16:25 ボディケア ストレッチ 早弥香	時間変更	学童B 育成 & 育成 選手		
17:00			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			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 育成 & 選手	avex ダンス マスター スターター		学童B			学童B 育成 & 選手		学童B 育成 & 選手			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		
19:00	19:10~20:00 フラダンス 堀	時間変更		19:10~20:00 ポルドブラ 野間口	NEW	育成 & 選手 アドバンス スターズ			19:10~20:00 リトモス 内田	時間変更			19:30~20:20 アクティブ ヨガ 矢野千代香			19:10~20:00 パワー ミックス -50- 本田			アドバンス スターズ マ	育成 & 選手				
20:00	20:15~21:05 フルボックス 本田	時間変更	19:40~20:30 スイム 初・中・上	20:15~21:05 らくらく エアロ 小畑	時間変更	マ	19:40~20:00 腰痛体操			20:15~21:05 キック ボクシング 万葉	時間変更			20:30~21:10 ピラティス 矢野明菜			19:40~20:30 スイム 初・中・上			マ				
21:00						19:15~20:45							20:15~21:05 ZUMBA50 杉本											
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。

