

# ★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

R2.7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	トレーニングルーム	プール	スタジオ	トレーニングルーム	プール	スタジオ	トレーニングルーム	プール	スタジオ	トレーニングルーム	プール	スタジオ	トレーニングルーム	プール	スタジオ	トレーニングルーム	プール	スタジオ	トレーニングルーム	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						10:10~11:10 流水コース		
11:00	11:15~11:45 パワーミックス-30-吉田	予約制		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						11:10~12:00 らくらくエアロ 荒川			11:00~11:50 脳トレステップ 本田	時間変更				
11:30				11:30~12:20 スイム 初・中・上									11:15~11:30 水中ストレッチ								
12:00	12:00~12:50 ZUMBA50 杉本	時間変更		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						12:10~13:00 ピラティス 荒川			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	時間変更		
12:30				楽しくアクア 梅津 12:30~13:00									12:20~13:00 はじめてエアロ 渋谷								
13:00	13:10~14:00 太極拳 松永	時間変更		13:05~13:55 ピラティス 古賀			12:50~13:35 パワーミックス-45-本田	予約制		12:40~13:20 しっかりアクア 梅津			13:15~14:15 ヨガ 清水	時間変更		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	予約制		
13:30							13:30~14:20 クロール 背泳ぎ60・スイム上級						13:30~14:20 ホテイクア スイム								
14:00	14:20~15:20 ヨガ 清水	予約制		14:20~15:10 ZUMBA50 マルシア	時間変更		13:45~14:25 ステップ 梅津						14:30~15:10 流水コース			13:30~14:20 スイム 初・中・上					
14:30							14:40~15:30 フルボックス&ストレッチ 本田	NEW					14:25~15:10 パワーミックス-45-吉田	予約制		14:30~15:20 オリジナルエアロ 早弥香					
15:00							15:30~16:15 美ユティ BodyWave マルシア	NEW					15:40~16:20 B・C-40-伊津見			15:30~16:10 ボティケアストレッチ 早弥香					
15:30																					
16:00	15:40~16:30 らくらくエアロ 小畑	時間変更					15:40~16:30 らくらくエアロ 梅津														
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00	19:00~19:50 フラダンス 堀	時間変更		19:10~20:00 ポルドブラ 野間口			19:00~19:50 リトモス 内田	時間変更													
19:30																					
20:00	20:10~21:00 フルボックス 本田			19:40~20:30 スイム 初・中・上			20:10~21:00 キックボクシング 万葉	時間変更													
20:30																					
21:00																					
21:30																					
22:00																					
22:30																					

※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。
- スタジオ前予約制にご記名のうえ、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に掲載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。

SPA WELLNESS

092 (500) 0111





