

# ★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

R5.8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		保育園	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			10:30~11:00 おはようストレッチ		10:30~11:20 らくらくエアロ矢野			10:30~11:20 脳トレステップ上級本田		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		11:30~12:15 腰痛ウォーキング	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	11:15~11:30 水中ストレッチ			11:30~12:20 スイム初・中・上		11:30~12:15 腰痛ウォーキング			11:30~12:20 ローラーストレッチ本田		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			12:00~12:40 ファンクダンス小畑			12:10~13:00 ピラティス荒川			12:30~13:10 はじめてエアロ小畑					12:30~13:20 フラダンス堀		12:10~13:00 らくらくエアロ内田	
13:00	13:10~14:00 太極拳 松永		保育園	13:05~13:55 ピラティス 都田		13:15~13:30 水中ストレッチ	13:30~14:20 クローリング背泳ぎ50・スイム上級		13:45~14:25 ステップ 梅津	13:20~14:10 ヨガ 清水		保育園	13:20~14:10 リフレッシュヨガ まるみ		13:15~13:30 水中ストレッチ			13:30~14:20 スイム初・中・上		13:20~14:10 リトモス内田	
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西田	14:40~15:30 フルボックス&ストレッチ 本田		14:40~15:10 ホテイケア スイム	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					14:45~15:35 オリジナルエアロ 早弥香		14:30~15:30 キックボクシング 万葉	
15:00	15:30~16:20 らくらくエアロ 小畑		幼児	15:30~16:15 美ユティー BodyWave マルシア		幼稚園	15:40~16:30 ローラーストレッチ 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					15:50~16:30 ボディケアストレッチ 早弥香		第4週目限定特別レッスン	
16:00			学童A	avex ダンス マスター スターター		学童A			学童A			avex ダンス ボックス						16:40~17:30 キックボクシング 早弥香		学童A	
17:00			学童B 育成 & 選手	avex ダンス マスター スターター		学童B 育成 & 選手			学童B 育成 & 選手											学童B 育成 & 選手	
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 育成 & 選手			学童B 育成 & 選手												
19:00	19:10~20:00 フラダンス 堀		19:40~20:30 スイム初・中・上	19:10~20:00 ボルドブラ 野間口		育成強化 & 選手	19:15~20:45		19:10~20:00 リトモス 内田	19:30~20:20 アクティブヨガ 矢野		19:40~20:30 スイム初・中・上	19:10~20:00 パワーミックス-50-本田								
20:00	20:15~21:05 フルボックス 本田			20:15~21:05 ダンスエアロ 小畑					20:15~21:05 キックボクシング 村山	20:30~21:10 ローラーストレッチ 本田			20:15~21:05 ZUMBA50 杉本								
21:00																					
22:00																					

☆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。

- □ 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。



TEL092 (566) 0111







'o

