

★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

R5.10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																								
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		NEW おはようストレッチ		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		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	11:10~12:00 らくらく エアロ 矢野		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		12:10~13:00 アクティブ ヨガ 矢野				12:30~13:20 フラダンス 堀				12:30~13:20 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	13:15~13:35 パワー ミックス -45- 本田				13:20~14:00 ヨガ 清水		13:20~14:00 はじめて エアロ 小畑		13:15~13:30 水中ストレッチ	13:30~14:20 スイム 初・中・上		13:40~14:30 パワー ミックス50 吉田		幼児		13:30~14:20 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	14:10~15:00 リフレッシュ ヨガ まるみ		14:10~14:50 脳トレ ステップ初級 西田	13:30~14:20 ・クロール 背泳ぎ50 ・スイム上級		NEW 14:10~14:50 ひめトレ 井上		14:10~15:10 流水 コース		14:15~15:05 パワー ミックス50 吉田								14:30~15:30 キック ボクシング 万葉			
15:00				15:20~16:10 ZUMBA50 マルシア		幼稚園	14:40~15:30 フルボックス &ストレッチ 本田					15:40~16:20 B・C-40- 伊津見		15:20~16:10 リトモス 小島		14:45~15:35 オリジナル エアロ 早弥香		学童A				14:30~15:30 キック ボクシング 万葉		
16:00	15:30~16:20 らくらく エアロ 小畑		幼児	15:20~16:10 ZUMBA50 マルシア		幼児	15:40~16:30 ローラー ストレッチ 梅津					15:40~16:20 B・C-40- 伊津見		15:20~16:10 リトモス 小島		15:50~16:30 ボディケア ストレッチ 早弥香		幼児		学童B	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		avex ダンス ボックス		学童A	16:40~17:30 キック ボクシング 早弥香								
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		avex ダンス マスター ベーシック		学童B			学童B						
19:00	19:05~19:55 フラダンス 堀		時間変更	19:10~20:00 ポルドブラ 野間口		育成強化 & 選手	19:15~20:45		20:15~21:05 キック ボクシング 村山		20:10~20:55 腰痛スイム		19:30~20:20 アクティブ ヨガ 矢野		19:40~20:30 スイム 初・中・上		育成強化 & 選手							
20:00	20:05~21:05 フルボックス 本田		時間変更	20:15~21:05 ダンス エアロ 小畑								20:30~21:10 ローラー ストレッチ 本田		20:15~21:05 ZUMBA50 杉本		19:15~20:45								
21:00																								
22:00																								

- □ 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。



TEL092 (566) 0111

