

★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

R6.7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										10:00									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	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		10:30～11:10 脳トレ ステップ 本田	時間変更		10:10～ 11:10 流水 コース	30									
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	11:15～12:00 ユニバーサル ヨガアース 麻植	時間変更	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 西田	ベビー	30	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	11:20～ 12:10 ローラー ストレッチ 本田	時間変更	ベビー	30								
12:00	12:00～ 12:50 ZUMBA50 杉本		12:30～13:00 楽しくアクア 梅津	12:15～13:00 かんたん ボクシング 麻植	時間変更		12:00～12:40 ファンク ダンス 小畑			30	12:10～ 13:00 ピラティス 荒川		12:10～ 13:00 アクティブ ヨガ 矢野			12:20～ 13:10 フラダンス 堀	時間変更		30	12:20～ 13:10 らくらく エアロ 内田	時間変更							
13:00	13:10～ 14:00 太極拳 松永		保育園	13:20～ 14:10 オリジナル エアロ 有田	NEW!!	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		12:40～13:20 しっかり アクア 梅津	30	13:20～ 14:10 ヨガ 清水		保育園	13:20～14:00 はじめて エアロ 小畑		13:15～13:30 水中ストレッチ	13:20～ 14:10 パワー ミックス50 吉田	時間変更	幼児	30	13:20～ 14:20 リトモス 内田	時間変更						
14:00	14:20～ 15:10 ヨガ 清水		14:10～ 15:10 流水 コース	14:20～ 15:10 リフレッシュ ヨガ まるみ	脳トレ ステップ 西田	14:10～14:50	13:30～14:20 ・クロール 背泳ぎ50 ・スイム上級	13:45～ 14:25 ステップ 梅津	14:10～ 14:50 ひめトレ 井上	30	14:30～ 15:20 オリジナル エアロ 伊津見	14:20～ 15:00 ストレッチ 西田	14:10～ 15:10 流水 コース	14:15～ 15:05 ピラティス 都田	日時変更		14:20～ 15:10 キック ボクシング 有田	NEW!!	学童A	30	14:30～ 15:30 キック ボクシング 万葉	第4週目限定 特別レッスン						
15:00	15:30～16:20 らくらく エアロ 小畑		幼児	15:20～ 16:10 ZUMBA50 マルシア	時間変更	幼稚園	14:40～15:30 フルボックス &ストレッチ 本田		幼稚園	30	15:40～16:20 ローラー ストレッチ 梅津		幼児	15:20～ 16:10 リトモス 小島		幼児	15:20～ 16:10 オリジナル エアロ 早弥香	時間変更	学童B	育成 & 選手	30							
16:00			学童A	avex ダンス マスター スターター		学童A			学童A	17:00			学童A	avex ダンス ボックス		学童A												
17:00			学童B	avex ダンス マスター スターター		学童B			学童B	18:00	avex ダンス マスター ベーシック		学童B			学童B												
18:00			学童B	avex ダンス マスター スターター		学童B			学童B	19:00	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		育成強化 & 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 ポルドブラ 野間口		育成強化 & 選手	19:10～ 20:00 リトモス 内田		20:10～ 20:55 腰痛スイム	30	20:30～21:10 ローラー ストレッチ ジムスタッフ	担当変更		20:15～ 21:05 ZUMBA50 杉本		19:15～20:45												
20:00	20:10～ 21:10 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			21:00																		
21:00										22:00																		
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。



TEL092 (566) 0111

