★ SPA WELLNESS レッスンタイムテーブル ★

H30.10月～

月曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 おはようストレッチ
- 11:15～11:45 パワーミックス-30- 吉田 (予約制)
- 12:00～13:00 ZUMBA60 杉本
- 13:10～14:10 太極拳 松永 (名称変更)
- 14:20～15:20 ヨガ 清水 (予約制)
- 15:30～16:20 らくらくエアロ 小畑
- 19:00～20:00 フラダンス 堀
- 20:10～21:00 フルボックス 本田
- 21:10～22:00 ヨガ 小畑

トレーニングルーム
- 14:20～15:00 リラクゼーションストレッチ 梅津
- 21:20～21:40 ボディケアストレッチ

プール
- 11:15～11:30 水中ストレッチ
- 11:30～12:30 スイム 初・中・上
- 楽しくアクア 梅津 12:35～13:05
- ベビー
- 14:00～15:00 流水コース
- 幼児
- 学童A
- 学童B
- 育成&育成強化
- 19:40～20:40 スイム 初・中・上級
- 21:20～22:00 しっかりアクア 有田

火曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 おはようストレッチ
- 11:10～11:55 オキシジェノ45 麻植
- 12:05～12:50 かんたんボクシング 麻植
- 13:05～13:55 ピラティス 古賀 (NEW)
- 14:10～15:10 ZUMBA60 マルシア
- 15:25～16:15 フラダンス 江口
- avex ダンス マスタースターター
- avex ダンス マスタースターター
- 19:10～20:00 ポルドブラ 野間口
- 20:10～20:55 パワーミックス-45- 吉田 (予約制)
- 21:05～22:05 ZUMBA60 HIROMI

トレーニングルーム
- 11:30～11:50 腰痛体操
- 14:10～14:50 脳トレステップ 初級 西田 (NEW)
- 21:20～21:40 ボディケアストレッチ

プール
- 12:00～12:45 腰痛スイム 腰痛ウォーク
- 13:15～13:30 水中ストレッチ
- 13:30～14:30 ・クロール 背泳ぎ60 ・スイム 上級
- 幼児
- 学童A
- 学童B
- 育成&育成強化
- マスターズアドバンス
- 19:15～20:45

水曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 おはようストレッチ
- 11:10～11:50 はじめてエアロ 小畑
- 12:00～12:40 ファンクダンス 小畑
- 12:50～13:35 パワーミックス-45- 本田 (予約制)
- 13:45～14:25 ステップ 梅津 (時間変更)
- 14:40～15:30 フルボックス 本田
- 15:40～16:30 らくらくエアロ 梅津
- 19:00～20:00 リトモス 内田
- 20:10～21:10 キックボクシング 万葉
- 21:20～22:05 オキシジェノ45 麻植

トレーニングルーム
- 11:15～12:15 脳トレステップ 中級 西田
- 19:40～20:00 腰痛体操
- 21:20～21:40 ボディケアストレッチ

プール
- 10:10～11:10 流水コース
- ベビー
- 12:40～13:20 しっかりアクア 梅津
- 13:30～14:30 ボディケアスイム
- 幼児
- 学童A
- 学童B
- 育成&育成強化
- 20:10～20:55 腰痛スイム
- 21:30～22:00 バタフライ 平泳ぎ マスター

木曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 おはようストレッチ
- 11:10～12:00 らくらくエアロ 荒川
- 12:10～13:00 ピラティス 荒川
- 13:10～14:10 ヨガ 清水 (名称変更)
- 14:30～15:30 オリジナルエアロ 伊津見 (名称変更)
- 15:40～16:20 B・C-40- 伊津見
- avex ダンス マスターベーシック
- 19:30～20:20 アクティブヨガ 矢野千代香
- 20:30～21:10 ピラティス 矢野明菜 (NEW)
- 21:20～22:10 らくらくエアロ 曲淵 (時間変更)

トレーニングルーム
- 14:20～15:00 リラクゼーションストレッチ 西田 (名称変更)
- 21:20～21:40 ボディケアストレッチ

プール
- 11:15～11:30 水中ストレッチ
- 11:30～12:30 スイム 初・中・上
- ベビー
- 14:00～15:00 流水コース
- 幼児
- 学童A
- 学童B
- 育成&育成強化
- 19:40～20:40 スイム 初・中・上級

金曜日

スタジオ
- 10:30～11:20 らくらくエアロ 矢野千代香
- 11:30～12:20 アクティブヨガ 矢野千代香
- 12:30～13:10 ZUMBA40 堀之内
- 13:20～14:10 ヨガ 小畑
- 14:25～15:10 パワーミックス-45- 吉田 (予約制)
- 15:30～16:30 リトモス 内田
- avex ダンス ボックス
- 19:10～20:00 フルボックス 本田
- 20:10～21:00 ZUMBA50 渡辺 (NEW)
- 21:15～22:00 パワーミックス-45- 本田 (時間変更) (予約制)

トレーニングルーム
- 11:30～11:50 腰痛体操
- 14:10～14:40 ローラーストレッチ 西田 (予約制)
- 21:20～21:40 ボディケアストレッチ

プール
- 12:00～12:45 腰痛スイム 腰痛ウォーク
- 13:15～13:30 水中ストレッチ
- 13:30～14:30 スイム 初・中・上
- 幼児
- 学童A
- 学童B
- 育成&育成強化
- アドバンスマスターズ
- 19:15～20:45
- 21:30～22:00 クロール 背泳ぎ マスター

土曜日

スタジオ
- 11:00～12:00 フラダンス 堀
- 12:15～13:05 ピラティス 牛島
- 13:20～14:20 パワーミックス60 ジムスタッフ (予約制)
- 14:30～15:20 オリジナルエアロ 早弥香
- 15:30～16:10 ボディケアストレッチ 早弥香
- 19:15～20:15 キックボクシング 村山
- 20:30～21:20 らくらくエアロ 羽瀬

トレーニングルーム
- 11:15～12:05 脳トレステップ 上級 本田
- 19:40～20:00 腰痛体操

プール
- 10:10～11:10 流水コース
- ベビー
- 幼児
- 学童A
- 学童B
- 育成&育成強化
- 20:10～20:55 腰痛スイム

日曜日

スタジオ
- 11:45～12:45 ステップ&自重トレ 渡辺 (NEW)
- 13:00～14:00 週替わりレッスン
- 14:20～15:10 らくらくエアロ 内田
- 15:20～16:20 リトモス 内田

※ 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。
- 月曜日14:20～のヨガは1Fにて予約制です。
- スピニング・ポール・ローラー・パワーミックスはジムにて予約制です。
- □はプールフリー会員の方もご利用できます。

☆ 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下さい。

☆ 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。

092(566)0111

☆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。

092 (300) 0111