

# フィットネスクラブ スタジオ・プール タイムスケジュール 2022 1月

	月		火		水		木	金		土		日			
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00							休 館 日								
30	10:20~11:20 フィットネスヨガ 60 谷口	10:20~10:50 アクアダンベル30 秦	10:20~11:10 ギアビート 50 谷口	10:40~11:10 アクアダンベル30 橋	10:20~11:05 アクティブヨガ 45 土井	10:20~10:50 チャレンジアクア30 眞田		10:20~11:10 ヨガ 50 古里	10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20~11:20 ヨガ 60 嶺	10:20~10:50 背泳ぎ初級30 山内	10:20~11:10 エアロコンビ 50 大和		ご自由にフィンを使って泳ぐことができます。 フロントで受け付け	
11:00		11:00~11:30 クロール初級30 山内		11:20~11:50 アクアウォーキング30 秦	11:20~12:05 ZUMBA 45 土井	11:10~11:40 アクアウォーキング30 久米		11:20~12:05 はじめてステップ 45 今村(直)	11:15~11:45 アクアウォーキング30 西ヶ開	11:35~12:20 ZUMBA 45 長谷川	11:00~11:30 クロール中級30 山内				
12:00		11:40~12:10 フィンスイミング30 山内	11:40~12:30 エアロコンビ 50 土井	12:00~12:30 はじめてクロール30 石本	12:20~13:05 ボディアクア& コンディショニング 45 前田	11:50~12:20 平泳ぎ初級30 石本		12:15~13:05 エアロ初級 50 今村(直)	11:55~12:25 はじめてパタフライ30 石本		11:40~12:10 チャレンジアクア30 眞田	11:30~12:30 ピラティス 60 今村(喜)			11:30~13:30 フィンスイミング フリーコース
13:00		12:20~12:50 上級スイム30 山内	12:45~13:30 ピラティス 45 土井	12:40~13:10 背泳ぎ中級30 石本	13:15~14:05 ラテンダンス 50 前田	12:30~13:00 パタフライ中級30 石本			12:35~13:05 チャレンジアクア30 大和	12:35~13:05 バランスコーディネーション30 長谷川		12:40~13:40 ヨガ 60 今村(喜)			
14:00		13:00~13:30 アクアウォーキング30 秦			14:25~15:25 ヨガ 60 有門	13:10~13:40 チャレンジアクア30 船岡			13:15~13:40 コア&モビリティ25 久米	13:20~14:10 ステップ中級 50 大和		13:50~14:40 FIGHT DO 50 麻植			
15:00		13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤							13:55~14:45 JAZZ DANCE 50 小林	14:25~15:10 エアロ初級 45 橋					
16:00		14:40~15:30 ハワイアンフラ 50 ※月の第一週目は 基本ステップを行います。 塩塚	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開						15:00~15:25 太極拳初級25 下野						
17:00		15:50~16:40 ポールストレッチ & コンディショニング 50 船岡	15:45~16:35 健美操プラス 50 有馬						15:25~15:50 太極拳中級25 下野						
18:00											17:00~17:30 アクアダンベル30 橋				
19:00		18:50~19:10 モビリティワーク 久米	18:50~19:10 整えて鍛えるピラトレ 宮脇						18:50~19:10 モビリティワーク 久米						
20:00		19:30~20:15 Radical Power 45 橋	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:30~19:50 アクアダンベル20 秦	19:30~20:20 マーシャル 50 長谷川	19:30~20:00 パタフライ初級30 山内			19:30~20:20 FIGHT DO 50 麻植	19:30~20:00 フィンスイミング30 山鹿					
21:00		20:10~20:40 中・上級スイム30 山鹿		20:00~20:30 平泳ぎ初級 30 山内		20:10~20:40 チャレンジアクア30 大和			20:30~21:20 ZUMBA 50 松本	20:10~20:30 アクアダンベル20 秦					
22:00		20:30~21:15 おやすみ前のアクティブケア 45 橋	20:40~21:30 ピラティス 50 有門		20:35~21:25 ZUMBA 50 長谷川										

祝祭日のスタジオ・プールのプログラムは、17時までのタイムスケジュールとなります。

※内容及び時間・担当は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

代行はメールでも！ →



感染者数の状況により、人数制限、レッスン時間、営業時間等、急な変更がございますので、ご了承ください。