

フィットネスクラブ レックス スタジオ・プール タイムスケジュール 2022 3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															
10:30	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 橘	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	休 館 日	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	11:15~11:45 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	11:30~12:30			
11:30	11:30~12:15 エアロ初級 45 松本	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 はじめてプール30 石本	12:20~13:05 ホテイクア&コンディショニング 45 前田	11:55~12:25 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 バタフライ初級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	
12:00	12:30~13:15 ZUMBA 45 松本	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	12:35~13:05 バタフライ中級30 石本		13:15~13:45 コア&モビリティ 25 久米	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)		フィンスイミング フリーコース	
13:00	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA		13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤		14:25~15:25 ヨガ 60 有門	13:15~13:45 チャレンジアクア30 船岡		13:55~14:45 JAZZ DANCE 50 小林	13:15~13:45 平泳ぎ中級30 石本	13:20~14:10 ステップ中級 50 大和		13:50~14:40 FIGHT DO 50 麻植			
14:00	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		14:25~15:10 エアロ初級 45 橘					
15:00	15:50~16:20 ストレッチポール PA 久米		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							
16:00															→ 整理券が必要です。 その他のレッスンは、 参加自由です。
17:00	ストレッチポールと 骨盤調整のクラスで		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。									17:00~17:30 アクアダンベル30 橘			
18:00															
19:00	18:50~19:10 コア&モビリティ 久米		18:50~19:10 整えて鍛えるピラトレ 宮脇		18:50~19:10 整えて鍛えるピラトレ 宮脇										
20:00	19:30~20:15 Radical Power 45 橘	19:30~20:00 クロール初級30 山鹿	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 バタフライ初級30 山内		19:15~20:05 FIGHT DO 50 麻植	19:30~20:00 フィンスイミング30 山鹿						※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！ →
21:00	20:30~21:15 おやすみ前のアクティブ 45 橘	20:10~20:40 中・上級スイム30 山鹿	20:40~21:30 ピラティス 50 有門		20:35~21:25 ZUMBA 45 長谷川	20:10~20:40 チャレンジアクア30 大和		20:15~21:00 ZUMBA 45 麻植	20:10~20:30 アクアダンベル20 秦						
22:00															

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。

