

フィットネスクラブルックス スタジオ・プール タイムスケジュール

11月 2025

	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
9:30					9:30~ モーニングストretch 久米								
10:00													
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 秦	10:20~11:20 ギアビート 60 谷口		10:20~11:10 アクティヨガ 50 土井	10:20~10:50 アクアバーストII 久米	休 館 日	10:20~11:20 ヨガ 60 古里	10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20~11:20 やさしいほぐしヨガ 60 嶺	10:20~10:50 背泳ぎ初級30 山内	10:20~11:20 エアロコンビ 60 大和	
11:00				11:00~11:30 アクアウォーキング30 秦		11:00~11:30 アクアウォーキング30 久米			11:15~11:45 アクアウォーキング30 西ヶ開		11:00~11:30 クロール中級30 山内		
30	11:30~12:10 レギュラーエアロ 40 松本	11:30~12:15 クロール初級 45 山内	11:30~12:30 エアロコンビ 60 土井	11:40~12:10 平泳ぎ初級30 山内	11:25~12:15 ZUMBA 50 土井	11:40~13:30 フィンスイミング フリーコース		11:30~12:15 はじめてステップ 45 今村(直)	11:55~12:25 バタフライ初級30 山内	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川	第1・3・5週 12:20~ ナオービクス	11:30~ ピラティス ヨガ FIGHT DO POWER	11:30~13:30 フィンスイミング フリーコース
12:00				12:20~12:50 スイム中級30 山内	12:30~13:20 ボディケア&コンディショニング 50 前田			12:25~13:15 エアロ初級 50 今村(直)	12:35~13:05 チャレンジアクア30 大和	12:40~13:10 バランスコーディネーション30 長谷川	第2・4週 12:00~ アクアバーストII		
30	12:25~13:10 ZUMBA 45 松本		12:45~13:30 ピラティス 45 土井		13:30~14:20 ラテンダンス 50 前田			13:30~14:30 健康空手 60 塩川		13:20~14:10 ステップ中級 50 大和	13:10~14:30 フィンスイミング フリーコース	週替り	
13:00	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA		13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	第1週 バタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川			15:00~15:30 太極拳初級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇	16:05~16:30 しっかりピラティス 宮脇		別紙を ご覧ください	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 ください。
14:00			14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開				祝 祭 日	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田		15:25~16:00 ゆっぴりピラティス 宮脇	16:00~16:30 アクアダンベル30 秦		
30	14:40~15:40 ハワイアンフラ 60 ※月の第一週目は 基本ステップを行います。				16:30~17:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇								
15:00													
30													
16:00													
30													
17:00							祝 祭 日						
30													
18:00													
30													
19:00													
30													
20:00	19:40~20:30 コアトレ・アドバンス 50 宮脇	20:00~21:00 フィンスイミング フリーコース	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:45~20:15 平泳ぎ初級 30 山内	19:20~20:05 エアロ中級 45 大和	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 クロール初級30 山内				
30			20:30~21:20 快眠アシカラヨガ 50 宮脇		20:20~21:10 ZUMBA 50 山崎	20:20~20:50 チャレンジアクア30 大和		20:15~21:00 ZUMBA 45 麻植	20:10~20:40 背泳ぎ初級30 山内				
21:00	20:40~21:30 FIGHT DO 50 金子												
30													
22:00													

アクア会員様も、
参加できます！

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。

→ 整理券の順番で入室できます。
但し、整理券なしでも参加可能です。

日曜日の週替りレッスン

別紙を御覧ください。

※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。

11月 日曜日の週替りレッスン



11/2

11:30~12:30 ピラティス・プラクティス 60 宮脇
12:40~13:00 ピラティス・プラクティス 宮脇
13:15~13:45 Radical Power30 麻植
13:55~14:40 FIGHT DO 45 麻植

チャレンジクラス

11/9

11:30~12:30 ヨガ 60 古里
12:40~13:00 ポールストレッチ 古里
13:15~13:45 Radical Power30 麻植
13:55~14:40 FIGHT DO 45 麻植

11/16

11:30~12:30 ピラティス 60 MIKA
12:40~13:40 ヨガ 60 MIKA
13:50~14:40 FIGHT DO 50 麻植

11/23

11:30~12:30 ヨガ 60 古里
12:40~13:00 ポールストレッチ 古里
13:15~13:45 Radical Power30 麻植
13:55~14:40 FIGHT DO 45 麻植

11/30

11:30~12:30 ピラティス・プラクティス 60 宮脇
12:40~13:00 ピラティス・プラクティス 宮脇
13:15~13:45 Radical Power30 麻植
13:55~14:40 FIGHT DO 45 麻植

チャレンジクラス

ピラティス・プラクティスとは、
呼吸や体の軸の伸長、正しい身体の使い方を練習をし、
そこから習得した動きや意識を日常の姿勢やトレーニング
時にも使う習慣づけをしていきます。

