

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

12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
10:00	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 泰	10:20~11:20 ギアビート 60 谷口	10:20~10:50 アクティブヨガ 50 土井	10:20~11:20 ヨガ 60 古里	10:20~11:20 やさしいほぐしヨガ 60 嶺	10:20~11:20 エアロコンビ 60 大和
11:00	11:30~12:10 レギュラーエアロ 40 松本	11:00~11:45 クロール初級 45 山内	11:30~12:30 エアロコンビ 60 土井	11:25~12:15 ZUMBA 50 土井	11:30~12:15 はじめてステップ 45 今村(直)	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川	11:30~ ピラティス ヨガ FIGHT DO POWER
12:00	12:25~13:10 ZUMBA 45 松本	12:45~13:30 ピラティス 45 土井	12:20~12:50 スイム中級30 山内	12:30~13:20 ボディア&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)	12:40~13:10 バランスコーディネーション30 長谷川	11:30~13:30 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	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!	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	週替り
14:00	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。	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:00~15:30 太極拳初級 30 洪田	15:00~15:30 太極拳初級 30 洪田	14:25~15:15 エアロ初級 50 大和	別紙を ご覧ください
15:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:00	16:30~17:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	16:30~17:00 アクアダンベル20 泰	16:30~17:00 アクアダンベル20 泰	16:30~17:00 アクアダンベル20 泰	16:30~17:00 アクアダンベル20 泰	16:30~17:00 アクアダンベル20 泰	16:30~17:00 アクアダンベル20 泰
17:00	17:30~18:30 アクアダンベル20 泰	17:30~18:30 アクアダンベル20 泰	17:30~18:30 アクアダンベル20 泰	17:30~18:30 アクアダンベル20 泰	17:30~18:30 アクアダンベル20 泰	17:30~18:30 アクアダンベル20 泰	17:30~18:30 アクアダンベル20 泰
18:00	18:30~19:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	18:30~19:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	18:30~19:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	18:30~19:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	18:30~19:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	18:30~19:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	18:30~19:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇
19:00	19:15~19:35 アクアダンベル20 泰	19:15~19:35 アクアダンベル20 泰	19:15~19:35 アクアダンベル20 泰	19:15~19:35 アクアダンベル20 泰	19:15~19:35 アクアダンベル20 泰	19:15~19:35 アクアダンベル20 泰	19:15~19:35 アクアダンベル20 泰
20:00	19:40~20:30 コアトレ・アドバンス 50 宮脇	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI
21:00	20:40~21:30 FIGHT DO 50 金子	20:30~21:20 快眠アシカラヨガ 50 宮脇	20:30~21:20 快眠アシカラヨガ 50 宮脇	20:30~21:20 快眠アシカラヨガ 50 宮脇	20:30~21:20 快眠アシカラヨガ 50 宮脇	20:30~21:20 快眠アシカラヨガ 50 宮脇	20:30~21:20 快眠アシカラヨガ 50 宮脇
22:00	21:40~22:30 FIGHT DO 50 金子	21:40~22:30 FIGHT DO 50 金子	21:40~22:30 FIGHT DO 50 金子	21:40~22:30 FIGHT DO 50 金子	21:40~22:30 FIGHT DO 50 金子	21:40~22:30 FIGHT DO 50 金子	21:40~22:30 FIGHT DO 50 金子

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。

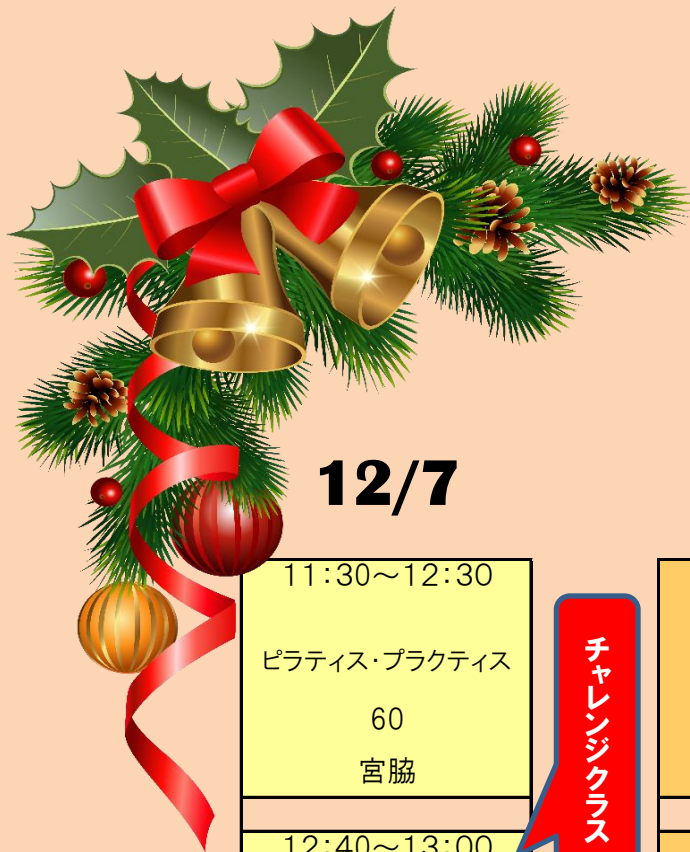
→ 整理券の順番で入室できます。
但し、整理券なしでも参加可能です。

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。

Have a Holly Jolly Christmas !



12月の日曜日のレッスン

12/7

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

12/14

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

12/21

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

12/28

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

