



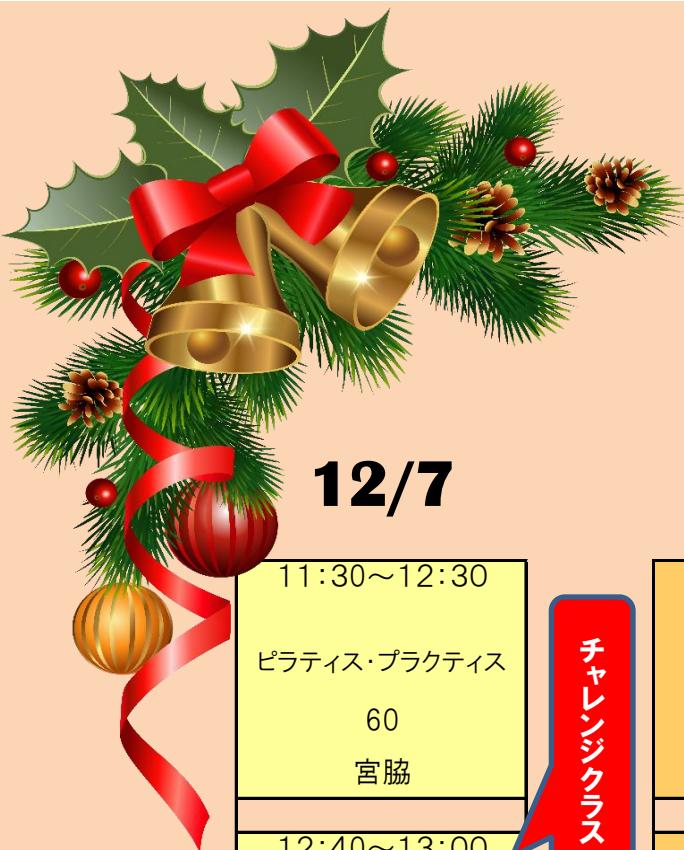
フィットネスクラブレックス スタジオ・プール タイムスケジュール

12月 2025



月	火	水	木	金	土	日
 ジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00 30 11:00 60 谷口	10:20~11:20 フィットネスヨガ 60 11:00~11:45 クロール初級 45	10:20~10:50 アクアダンベル 60 11:00~11:30 アクアウォーキング30	10:20~11:20 ギアピート 60 11:00~11:30 谷口	10:20~10:50 ナオ-ピクス 秦	10:20~11:10 アクティブヨガ 50 土井	10:20~10:50 アクアバーストII 久米
11:30~12:10 レギュラーエアロ 40 松本	11:30~12:30 山内	11:30~12:30 エアコンビ 60 土井	11:30~12:30 平泳ぎ初級30 山内	11:25~12:15 ZUMBA 50 土井	11:00~11:30 アクアウォーキング30 久米	10:20~11:20 エアコンビ 60 大和
12:00 30 12:25~13:10 ZUMBA 45 松本	12:20~12:50 スイム中級30 山内	12:45~13:30 ピラティス 45 土井	12:30~13:20 ボディケア&コンディショニング 50 前田	11:40~13:30 フィンスイミング フリーコース	10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20~11:50 育泳ぎ初級30 山内
13:00 30 13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA	13:10~13:40 アクアウォーキング30 秦	13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	13:30~14:20 ラテンダンス 50 前田	11:15~11:45 はじめステップ 45 今村(直)	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川	10:20~11:20 エアコンビ 60 大和
14:00 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。	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	14:40~14:50 背泳ぎ	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	11:30~12:15 はじめステップ 45 今村(直)	12:35~13:05 チャレンジアクア30 大和	11:30~ ピラティス ヨガ FIGHT DO POWER
15:00 30 15:30~16:00 塩塚	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	14:45~15:30 平泳ぎ	15:00~15:30 太極拳初級 30 渋田	12:25~13:15 エアロ初級 50 今村(直)	12:40~13:10 バランスコードネーション30 長谷川	11:30~13:30 フィンスイミング フリーコース
16:00 30 16:30~17:00 バランスポールdeコアトレ 宮脇	16:30~17:00 お楽しみ!	16:30~17:00 バランスポールdeコアトレ 宮脇	15:30~16:00 太極拳中級 30 渋田	13:30~14:30 健康空手 60 塩川	13:20~14:10 ステップ中級 50 大和	11:30~ 週替り
17:00 30 17:30~18:00 バランスポールdeコアトレ 宮脇	17:30~18:00 アドバンス 50 宮脇	17:30~18:00 アクアダンベル20 秦	16:00~16:30 ゆっくりピラティス 宮脇	15:00~15:30 エアロ初級 50 大和	14:25~15:15 エアロ初級 50 大和	別紙を ご覧ください
18:00 30 18:30~19:00 コアトレ-アドバンス 50 宮脇	18:30~19:00 RITMOS 50 EMI	18:30~19:35 アクアダンベル20 秦	16:30~17:00 バランスポールdeコアトレ 宮脇	15:25~16:00 太極拳中級 30 渋田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇	ご自由にフィンを 使って泳ぐことが できます。 フロートで受付け ください。
19:00 30 19:40~20:30 コアトレ-アドバンス 50 宮脇	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:15~19:35 エアロ中級 45 大和	18:30~19:00 バランスポールdeコアトレ 宮脇	16:05~16:30 しっかりピラティス 宮脇	16:00~16:30 アクアダンベル30 秦	
20:00 30 20:40~21:30 FIGHT DO 50 金子	20:00~21:00 フィンスイミング フリーコース	19:45~20:15 平泳ぎ初級 30 山内	19:20~20:05 エアロ中級 45 大和	19:15~20:05 FIGHT DO 50 麻植	19:30~20:00 クロール初級30 山内	→ 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。
21:00 30 21:30~22:00 FIGHT DO 50 金子	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	
22:00 30 22:30~23:00 FIGHT DO 50 金子	22:30~23:00 ZUMBA 50 山崎					

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

