# 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　7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 | | | | 期間限定 | 9:30～<br>モーニングストレッチ<br>久米 | アクア会員様も、参加できます！ | | | | | | | |
| 10:00 | 10:20～11:20<br>フィットネスヨガ<br>60<br>谷口 | 10:10～10:40<br>アクアダンベル<br>秦 | 10:20～11:20<br>ギアピート<br>60<br>谷口 | 10:20～10:50<br>チャレンジアクア<br>西ヶ開 | 10:20～11:10<br>アクティブヨガ<br>50<br>土井 | 10:20～10:50<br>アクアバースト<br>久米 | 休 | 10:20～11:20<br>ヨガ<br>60<br>古里 | 10:20～11:05<br>スーパーアクア<br>45<br>西ヶ開 | 10:20～11:20<br>やさしいほぐしヨガ<br>60<br>嶺 | 10:20～10:50<br>背泳ぎ初級30<br>山内 | 10:20～11:20<br>エアロコンビ<br>60<br>大和 | |
| 11:00 | | 11:00～11:45<br>クロール初級 45<br>山内 | | 11:00～11:30<br>アクアウォーキング30<br>秦 | | 11:00～11:30<br>アクアウォーキング30<br>久米 | | | 11:15～11:45<br>アクアウォーキング30<br>西ヶ開 | | 11:00～11:30<br>クロール中級30<br>山内 | 11:30～<br>ピラティス<br>ヨガ<br>FIGHT DO<br>POWER<br>週替り<br>別紙を<br>ご覧ください | 11:30～13:30<br>フィンスイミング<br>フリーコース |
| 12:00 | 11:30～12:10<br>レギュラーエアロ<br>40<br>松本 | | 11:30～12:30<br>エアロコンビ<br>60<br>土井 | 11:40～12:10<br>平泳ぎ初級30<br>山内 | 11:25～12:15<br>ZUMBA<br>50<br>土井 | 11:40～13:30<br>フィンスイミング<br>フリーコース | | 11:30～12:15<br>はじめてステップ<br>45<br>今村（直） | 11:55～12:25<br>バタフライ初級30<br>山内 | 11:35～12:25<br>ZUMBA<br>50<br>長谷川 | 第 1・3 週<br>12:20～<br>ナオ-ビクス<br>第 2・4 週<br>12:00～<br>アクアバースト | | |
| 13:00 | 12:25～13:10<br>ZUMBA<br>45<br>松本 | 13:10～13:40<br>アクアウォーキング30<br>秦 | 12:45～13:30<br>ピラティス<br>45<br>土井 | 12:20～12:50<br>スイム中級30<br>山内 | 12:30～13:20<br>ボディケア&コンディショニング<br>50<br>前田 | | | 12:25～13:15<br>エアロ初級<br>50<br>今村（直） | 12:35～13:05<br>チャレンジアクア30<br>大和 | 12:40～13:10<br>バランスコーディネーション30<br>長谷川 | | | |
| 14:00 | 13:25～14:25<br>ヨガ<br>60<br>MIKA | | 13:40～14:30<br>かんたん HIP HOP<br>50<br>伊藤 | 第 1 週<br>バタフライ<br>第 2 週<br>背泳ぎ<br>第 3 週<br>平泳ぎ<br>第 4 週<br>ターン練習<br>第 5 週<br>お楽しみ！ | 13:30～14:20<br>ラテンダンス<br>50<br>前田 | | | 13:30～14:30<br>健康空手<br>60<br>塩川 | | 13:20～14:10<br>ステップ中級<br>50<br>大和 | 13:10～14:30<br>フィンスイミング<br>フリーコース | | ご自由にフィンを使って泳ぐことができます。<br>フロントで受付けください。 |
| 15:00 | 14:40～15:40<br>ハワイアンフラ 60<br>※月の第一週目は基本ステップを行います。<br>塩塚 | | 14:45～15:30<br>RITMOS<br>45<br>西ヶ開 | | 14:40～15:40<br>リラックスヨガ<br>60<br>塩川 | | 日 | 15:00～15:30<br>太極拳初級 30<br>渋田<br>15:30～16:00<br>太極拳中級 30<br>渋田 | | 14:25～15:15<br>エアロ初級<br>50<br>大和<br>15:25～16:00<br>ゆっくりピラティス<br>宮脇<br>16:05～16:30<br>しっかりピラティス<br>宮脇 | | | |
| 16:00 | | | | | 16:30～17:00<br>バランスボールdeコアトレ<br>宮脇 | | | | | | 16:00～16:30<br>アクアダンベル30<br>秦 | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | 18:30～19:00<br>バランスボールdeコアトレ<br>宮脇 | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:40～20:30<br>コアトレ・アドバンス<br>50<br>宮脇 | 20:00～21:00<br>フィンスイミング<br>フリーコース | 19:30～20:20<br>RITMOS<br>50<br>EMI | 19:15～19:35<br>アクアダンベル20 秦<br>19:45～20:15<br>平泳ぎ初級 30<br>山内 | 19:20～20:05<br>エアロ中級<br>45<br>大和 | 19:30～20:00<br>バタフライ初級30<br>山内 | | 19:15～20:05<br>FIGHT DO<br>50<br>麻植 | 19:30～20:00<br>クロール初級30<br>山内 | | | | |
| 20:00 | 20:40～21:30<br>FIGHT DO<br>50<br>金子 | | 20:40～21:30<br>セルフ骨格調整<br>50<br>有門 | | 20:20～21:10<br>ZUMBA<br>50<br>山崎 | 20:20～20:50<br>チャレンジアクア30<br>大和 | | 20:15～21:00<br>ZUMBA<br>45<br>麻植 | 20:10～20:40<br>背泳ぎ初級30<br>山内 | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |

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。

# 7月　日曜日の週替りレッスン

| 7/6 | 7/13 | 7/20 | 7/27 |
|---|---|---|---|
| 11:30～12:30<br>ピラティス<br>60<br>MIKA | 11:30～12:30<br>ヨガ<br>60<br>古里 | 11:30～12:30<br>ピラティス・プラクティス<br>60<br>宮脇 | 11:30～12:30<br>ヨガ<br>60<br>古里 |
| 12:40～13:40<br>ヨガ<br>60<br>MIKA | 12:40～13:00<br>ポールストレッチ<br>古里 | 12:40～13:00<br>ピラティス・プラクティス<br>宮脇 | 12:40～13:00<br>ポールストレッチ<br>古里 |
| | 13:15～13:45<br>Radical Power30<br>麻植 | 13:15～13:45<br>Radical Power30<br>麻植 | 13:15～13:45<br>Radical Power30<br>麻植 |
| 13:50～14:40<br>FIGHT　DO<br>50<br>麻植 | 13:55～14:40<br>FIGHT　DO<br>45<br>麻植 | 13:55～14:40<br>FIGHT　DO<br>45<br>麻植 | 13:55～14:40<br>FIGHT　DO<br>45<br>麻植 |

チャレンジクラス