

	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
9:30								
10:00		期間限定！						
30	10:20～11:20 フィットネスヨガ 60 谷口	10:20～10:50 アクアバースⅢ 久米	10:20～11:20 ギアビート 60 谷口	10:20～11:10 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								
30	11:30～12:15 初中級エアロ 45 大和	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	11:25～12:15 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								
30	12:25～13:10 ZUMBA 45 松本	13:10～13:40 アクアウォーキング30 泰	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	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								
30	13:25～14:25 ヨガ 60 MIKA	14:45～15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 バタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 個人メドレー 第5週 ターン練習	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	別紙を ご覧ください	
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。					14:25～15:15 エアロ初級 50 大和	ご自由にフィンを使っ て泳ぐことが できます。 フロントで受付く ださい。	
15:00								
30	塩塚					15:25～16:00 ゆっくりピラティス 宮脇		
16:00								
30	16:30～17:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇					16:05～16:30 しっかりピラティス 宮脇		
17:00								
30								
18:00								
30								
19:00								
30								
20:00	19:40～20:30 FIT DANCE 50 荒木	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	19:15～19:35 アクアダネル20 泰	19:15～20:05 FIGHT DO 50 麻植	19:30～20:00 クロール初級30 山内	日曜日の週替りレッスン 別紙を御覧ください。	
21:00	20:40～21:30 FIGHT DO 50 金子		20:30～21:20 ナイトリセットヨガ 50 KUMI	20:20～21:10 ZUMBA 50 山崎	20:15～21:00 ZUMBA 45 麻植	20:10～20:40 背泳ぎ初級30 山内	※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。	
22:00								

動いて、笑って、
心もカラダも
リフレッシュ!

10月の 日曜日のレッスン

フィットネスクラブ レックス

Happy
Halloween!

10/4
(日)

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

チャレンジ
クラス

13:15~13:45
Radical Power30
麻植

13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植

10/11
(日)

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

10/18
(日)

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

10/25
(日)

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

はじめての方も
大歓迎!
楽しく動いて
笑顔になろう♪
お気軽に
ご参加ください!

TRICK
or
FITNESS!

運動で
もっと楽しい
毎日を! 🐾

FITNESS CLUB
REX