



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

6月



	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
9:30	ベタンオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00							
10:30	10:20~11:20 フィットネスヨガ 60 谷口	10:10~10:40 アクアダンベル 秦	10:20~11:20 ギアビート 60 谷口	10:20~10:50 チャレンジアクア 西ヶ開	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 久米	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	11:40~12:10 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	11:00~11:30 クロール中級 30 山内
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	11:30~12:15 はじめてステップ 45 今村(直)	11:30~ ピラティス ヨガ FIGHT DO POWER
13:00	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA	13:10~13:40 アクアウォーキング 30 秦	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	12:25~13:15 エアロ初級 50 今村(直)	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川	11:30~13:30 フィンスイミング フリーコース
14:00	14:40~15:40 ハフアイアンフ 60 ※月の第一週目は 基本ステップを行います。 塩塚	13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	13:40~14:30 第1週 パタフライ 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 リラクソヨガ 60 塩川	13:30~14:30 健康空手 60 塩川	12:40~13:10 パランスコアティネーション 30 大和	12:20~ ナオービクス 第2・4週 12:00~ アクアバースト
15:00		14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開		16:30~17:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	15:00~15:30 太極拳初級 30 浜田	12:40~13:10 パランスコアティネーション 30 長谷川	13:10~14:30 フィンスイミング フリーコース
16:00					15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	13:20~14:10 ステップ中級 50 大和	13:30~ 週替り
17:00					16:05~16:30 しっかりピラティス 宮脇	14:25~15:15 エアロ初級 50 大和	別紙を ご覧ください
18:00					19:15~19:35 アクアダンベル 20 秦	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。 フロントで受付 ください。
19:00					19:30~20:05 エアロ中級 45 大和	16:00~16:30 アクアダンベル 30 秦	
20:00					19:45~20:15 平泳ぎ初級 30 山内	16:05~16:30 アクアダンベル 30 秦	
21:00					20:20~21:10 ZUMBA 50 山崎	16:05~16:30 アクアダンベル 30 秦	
22:00					20:20~20:50 チャレンジアクア 30 大和	16:05~16:30 アクアダンベル 30 秦	

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。





6月 日曜日の週替りレッスン

6/1

6/8

6/15

6/22

6/29

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

11:30~12:30 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

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

11:30~12:30 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

11:30~12:30 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。

