

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



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													
10:00													
30	10:20~11:20 フィットネスヨガ	10:20~10:50 アクアダンベル 泰	10:20~11:20 ギアビート	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	10:20~10:50 アクアバースト 久米		10:20~11:20 ヨガ 60	10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20~11:20 やさしいほぐしヨガ 60	10:20~10:50 背泳ぎ初級30 山内	10:20~11:20 エアロコンビ 60	
11:00	60 谷口	11:00~11:45 クロール初級 45 山内	60 谷口	11:00~11:30 アクアウォーキング30 泰	土井	11:00~11:30 アクアウォーキング30 久米		古里	11:15~11:45 アクアウォーキング30 西ヶ開	11:00~11:30 クロール中級30 山内		大和	
30													
12:00	11:30~12:10 レギュラーエアロ 40 松本		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	11:40~13:30 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)	11:55~12:25 バタフライ初級30 山内	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川	第1・3週 12:20~ ナオ-ピクス	11:30~ ピラティス ヨガ FIGHT DO POWER	11:30~13:30 フィンスイミング フリーコース
30													
13:00	12:25~13:10 ZUMBA 45 松本		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)	12:35~13:05 チャレンジアクア30 大和	12:40~13:10 バランスコーディネーション30 長谷川	第2・4週 12:00~ アクアバースト		
30		13:10~13:40 アクアウォーキング30 泰			13:30~14:20 ラテンダンス 50 前田						13:10~14:30 フィンスイミング フリーコース	週替り	
14:00	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA		13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤					13:30~14:30 健康空手 60 塩川				別紙を ご覧ください	ご自由にフィンを使 って泳ぐことが できます。 フロントで受け 付けください。
30													
15:00	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 リラククスヨガ 60 塩川			15:00~15:30 太極拳初級 30 浪田		14:25~15:15 エアロ初級 50 大和			
30								15:30~16:00 太極拳中級 30 浪田		15:25~16:00 ゆつくりピラティス 宮脇			
16:00										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 泰		
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00													
30	19:30~20:20 メディカルピラティス 50 川内	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	19:45~20:15 平泳ぎ初級 30 山内	19:20~20:05 エアロ中級 45 大和	19:30~20:00 バタフライ初級30 山内		19:15~20:05 FIGHT DO 50 麻植	19:30~20:00 クロール初級30 山内	20:10~20:40 背泳ぎ初級30 山内			
20:00													
30	20:30~21:20 FIGHT DO 50 金子		20:40~21:30 セルフ骨格調整 50 有門		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					
21:00													
30													
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。

山内IRお休みの為、自由練習コースとなります。

→ 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。

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。

山内IRお休みの為、自由練習コースとなります。

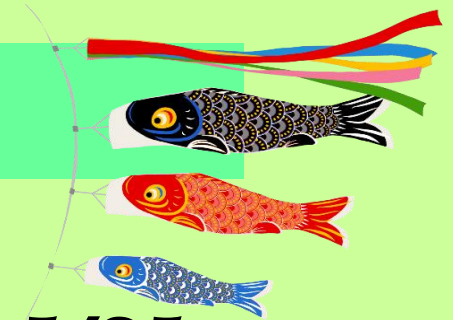
→ 整理券の順番で入室できます。
但し、整理券なしでも参加可能です。

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。

5月 日曜日の週替りレッスン



5/4

**GW
休館日**

5/11

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

5/18

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

5/25

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

