



フィットネスクラブ スタジオ・プール タイムスケジュール

2024 5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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:30							休 館 日								
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	10:10~10:40 チャレンジアクア 眞田	10:20~11:10 アクティブヨガ 50	10:20~10:50 チャレンジアクア30 眞田		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 やさしいほくしヨガ 60	10:20~10:50 背泳ぎ初級30 山内	10:20~11:20 エアロコンビ 60	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	50 土井	11:10~11:40 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	60 嶺	11:00~11:30 クロール中級30 山内	11:30~	大和		
30	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	11:50~13:30 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)	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川	11:30~	11:30~	11:30~13:30		
12:00															
30	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				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	12:00~12:30 チャレンジアクア30 眞田	11:30~	ピラティス	フィンスイミングフリーコース	
13:00		13:10~13:40 アクアウォーキング30 泰									12:40~13:10 パランスコーディネーション30 長谷川		週替り		
30	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA		13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	第1・3週 背泳ぎ	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		ヨガ		
14:00				第2・4週 平泳ぎ								13:10~14:30 フィンスイミングフリーコース		週替り	
30				第5週 バタフライ	14:30~15:30 ヨガ 60 有門						14:25~15:15 エアロ初級 50 大和		FIGHT DO	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	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。 塩塚		14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開						15:00~15:30 太極拳初級 30 下野		15:25~16:25 メディカルアロマピラティス 60 川内		週替り		
30									15:30~16:00 太極拳中級 30 下野			16:00~16:30 アクアダンベル30 泰			
16:00															
30															
17:00	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。														
30															
18:00															
30															
19:00															
30															
20:00	19:30~20:20 メディカルピラティス 50 川内	19:30~19:50 アクアダンベル20 泰	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:15~19:35 アクアダンベル20 泰	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 麻穂	19:30~20:00 クロール初級30 山内				
30															
21:00	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 麻穂	20:10~20:40 背泳ぎ初級30 山内				
30															
22:00															

→ 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

5/5

GW
休館日

5/12

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

5/19

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

5/26

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

