



フィットネスクラブックス スタジオ・プール タイムスケジュール

4月 2025

	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
9:30											
10:00											
30	10:20~11:20 フィットネスヨガ 60 谷口	10:20~10:50 アクアダネル 奏	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 ヨガ 60 古里	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 嶺	10:20~10:50 背泳ぎ初級30 山内	10:20~11:20 エアロコンビ 60 大和
11:00					休						
30	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	11:40~13:30 フインスイミング フリーコース	11:30~12:15 はじめてステップ 45 今村(直)	11:15~11:45 アクアウォーキング30 西ヶ開	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川	11:00~11:30 クロール中級30 山内
12:00					館						
30	12:25~13:10 ZUMBA 45 松本	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	12:30~13:20 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)	11:55~12:25 パタフライ初級30 山内	12:40~13:10 ピラティス 50 長谷川	第1・3週 12:20~ ナオ-ピクス
13:00					日						
30	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA	13:10~13:40 アクアウォーキング30 奏	13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	13:40~14:30 第1・3週 背泳ぎ 第2・4週 平泳ぎ 第5週 パタフライ		13:30~14:20 ラテダンス 50 前田	13:30~14:20 ラテダンス 50 前田	13:30~14:30 健康空手 60 塩川	12:35~13:05 チャレンジアクア30 大和	12:40~13:10 ピラティス 50 長谷川	第2・4週 12:00~ アクアバースト
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。 塩塚	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:00~15:30 太極拳初級 30 浜田	14:25~15:15 エアロ初級 50 大和	13:20~14:10 ステップ中級 50 大和	13:10~14:30 フインスイミング フリーコース	別紙を ご覧ください
15:00											
30											
16:00											
30											
17:00											
30											
18:00											
30											
19:00											
30											
20:00											
30											
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。

→ 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。



4月 日曜日の週替りレッスン

4/6

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

4/13

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

4/20

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

4/27

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

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

