フィットネスクラブレックス　スタジオ・プール　タイムスケジュール

9月 2026

	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		期間限定！											
30	10:20～11:20 フィットネスヨガ 60 谷口	10:20～10:50 アクアバーストⅡ 久米	10:20～11:20 ギアビート 60 谷口	10:20～10:50 アクアエクササイズ 荒木	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Ⅱ 久米	休	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 やさしいほぐしヨガ 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				11:00～11:30 水中ウォーキング 荒木		11:00～11:30 アクアウォーキング30 久米			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		
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	11:40～12:10 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	館	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・5週 12:20～ ナオーピクス	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
12:00			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	12:40～13:10 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Ⅱ	週替り 別紙を ご覧ください	
30	12:25～13:10 ZUMBA 45 松本												
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	13:40～14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	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	13:10～14:30 フィンスイミング フリーコース		ご自由にフィンを使って泳ぐことができます。 フロントで受付けください。
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		14:40～15:40 リラックスヨガ 60 塩川			15:00～15:30 太極拳初級 30 渋田		14:25～15:15 エアロ初級 50 大和			
15:00								15:30～16:00 太極拳中級 30 渋田		15:25～16:00 ゆっくりピラティス 宮脇			
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	16:00～16:30 アクアダンベル30 秦		
17:00													
30				19:15～19:35 アクアダンベル20 秦									
18:00													
30			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				
19:00	19:40～20:30 FIT DANCE 50 荒木												
20:00		20:00～21:00 フィンスイミング フリーコース	20:30～21:20 ナイトリセットヨガ 50 KUMI		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	20:10～20:40 背泳ぎ初級30 山内				
30	20:40～21:30 FIGHT DO 50 金子												
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。

さあ、体を動かして
元気な毎日をむむかえましょう！

9月の日曜日のレッスン

フィットネスクラブ レックス

日本一！

鬼もびっくり！
レッツ！スタジオで
心も体もリフレッシュ！

日本一

9/6	9/13	9/20	9/27
11:30〜12:30 ピラティス・プラクティス 60 宮脇	11:30〜12:30 ヨガ 60 古里	11:30〜12:30 ピラティス 60 MIKA	11:30〜12:30 ヨガ 60 古里
12:40〜13:00 ピラティス・プラクティス 60 宮脇 チャレンジクラス	12:40〜13:00 ポールストレッチ 古里	12:40〜13:40 ヨガ 60 MIKA	12:40〜13:00 ポールストレッチ 古里
13:15〜13:45 Radical Power30 麻植	13:15〜13:45 Radical Power30 麻植	13:50〜14:40 FIGHT DO 50 麻植	13:15〜13:45 Radical Power30 麻植
13:55〜14:40 FIGHT DO 45 麻植	13:55〜14:40 FIGHT DO 45 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！

フィットネスクラブ
レックス