

# 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

# 1月 2025

時間	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														
10:30	10:20~11:20 フィットネスヨガ 60 谷口	10:20~10:50 アクアダンベル 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	未定		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	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	11:50~13:30 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)	11:15~11:45 アクアウォーキング30 西ヶ開	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川	未定	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														
12:30	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 ユニバーサルヨガアース 50 麻植			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 パランスコーディネーション30 長谷川				
13:00		13:10~13:40 アクアウォーキング30 奏			13:30~14:20 FIGHT DO 50 麻植						13:20~14:10 ステップ中級 50 大和			
13:30	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 第2・4週 平泳ぎ					13:30~14:30 健康空手 60 塩川		13:10~14:30 フィンスイミング フリーコース	週替り		
14:00														
14:30	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				
15:00									15:30~16:00 太極拳中級 30 浪田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 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 奏			
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。													
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	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 奏	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:15~19:35 アクアダンベル20 奏	19:20~20:05 エアロ中級 45 大和			19:15~20:05 FIGHT DO 50 麻植	19:30~20:00 クロール初級30 山内					
20:00														
20:30	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			20:15~21:00 ZUMBA 45 麻植	20:10~20:40 背泳ぎ初級30 山内					
21:00														
22:00														

ご利用にフィンを  
使って泳ぐことが  
できます。  
フロントで受け  
ください。

別紙を  
ご覧ください

→ 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。





# 1月の日曜日のレッスン



**1/5**

**1/12**

**1/19**

**1/26**

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

HAPPY NEW YEAR

