



# 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

# 2023 10月

| Halloween |                                                                                   | 月                                   | 火                            | 水                                       | 木                                         | 金                                      | 土                                            | 日                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|
|           |                                                                                   | プール                                 | スタジオ                         | プール                                     | スタジオ                                      | プール                                    | スタジオ                                         | プール                                   |
| 10:00     |  |                                     |                              |                                         |                                           | 9:30~10:00<br>モーニングピラティス<br>川内         | ひざや腰が固く、<br>自由に動かせない方でも<br>ゆっくりやさしくできるヨガです。  |                                       |
| 30        |                                                                                   | 10:20~11:20<br>フィットネスヨガ             | 10:20~11:20<br>アクアダネル<br>秦   | 10:20~11:20<br>ギアビート                    | 10:20~11:10<br>アクティブヨガ<br>50<br>土井        | 10:20~11:20<br>ヨガ<br>60<br>古里          | 10:20~11:05<br>スーパーアクア<br>45<br>西ヶ開          | 10:20~10:50<br>背泳ぎ初級30<br>山内          |
| 11:00     |                                                                                   | 60<br>谷口                            | 60<br>谷口                     | 60<br>谷口                                | 60<br>土井                                  | 60<br>古里                               | 60<br>嶺                                      | 60<br>大和                              |
| 30        |                                                                                   | 11:30~12:10<br>レギュラーエアロ<br>40<br>松本 | 11:40~12:10<br>中級スイム30<br>山内 | 11:30~12:30<br>エアロコンビ<br>60<br>土井       | 11:25~12:15<br>ZUMBA<br>50<br>土井          | 11:30~12:15<br>はじめてステップ<br>45<br>今村(直) | 11:15~11:45<br>アクアウォーキング30<br>西ヶ開            | 11:00~11:30<br>クロール中級30<br>山内         |
| 12:00     |                                                                                   |                                     |                              | 11:30~12:30<br>エアロコンビ<br>60<br>土井       | 11:25~12:15<br>ZUMBA<br>50<br>土井          | 11:40~13:30                            | 11:35~12:25<br>ZUMBA<br>50<br>長谷川            | 11:30~                                |
| 30        |                                                                                   |                                     |                              | 12:20~12:50<br>背泳ぎ中級30<br>山内            | 12:30~13:20<br>ボディア&コンディショニング<br>50<br>前田 | 12:25~13:15<br>エアロ初級<br>50<br>今村(直)    | 12:35~13:05<br>チャレンジアクア30<br>大和              | 12:00~12:30<br>チャレンジアクア30<br>真田       |
| 13:00     |                                                                                   |                                     |                              | 12:45~13:30<br>ピラティス<br>45<br>土井        | 13:30~14:20<br>ラテンダンス<br>50<br>前田         | 13:30~14:30<br>健康空手<br>60<br>塩川        | 13:15~13:45<br>平泳ぎ中級30<br>山内                 | 12:40~13:10<br>バランスコーディネーション30<br>長谷川 |
| 30        |                                                                                   |                                     |                              | 13:40~14:30<br>かんたん HIP HOP<br>50<br>伊藤 | 14:30~15:30<br>ヨガ<br>60<br>有門             |                                        | 14:25~15:15<br>エアロ初級<br>50<br>大和             | 13:10~14:30                           |
| 14:00     |                                                                                   |                                     |                              | 14:45~15:30<br>RITMOS<br>45<br>西ヶ開      |                                           |                                        | 15:25~16:25<br>メディカル<br>アロマピラティス<br>60<br>川内 | フィンスイミング<br>フリーコース                    |
| 30        |                                                                                   |                                     |                              |                                         |                                           |                                        | 21日・28日は休<br>講                               | FIGHT DO<br>週替り                       |
| 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。

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。

空手の基本の動きを行います。ゆっくり、丁寧にくり返しパンチ、キックの練習をします。

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。

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。

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。

# 10月の日曜日のレッスン

10/1

|                                         |
|-----------------------------------------|
| 11:30~12:30<br>ピラティス・プラクティス<br>60<br>宮脇 |
| 12:40~13:00<br>ピラティス・プラクティス<br>宮脇       |
| 13:15~13:45<br>Radical Power30<br>麻植    |
| 13:55~14:40<br>FIGHT DO<br>45<br>麻植     |

チャレンジクラス

10/8

|                                     |
|-------------------------------------|
| 11:30~12:30<br>ピラティス<br>60<br>MIKA  |
| 12:40~13:40<br>ヨガ<br>60<br>MIKA     |
| 13:50~14:40<br>FIGHT DO<br>50<br>麻植 |

10/15

|                                         |
|-----------------------------------------|
| 11:30~12:30<br>ピラティス・プラクティス<br>60<br>宮脇 |
| 12:40~13:00<br>ピラティス・プラクティス<br>宮脇       |
| 13:15~13:45<br>Radical Power30<br>麻植    |
| 13:55~14:40<br>FIGHT DO<br>45<br>麻植     |

チャレンジクラス

10/22

|                                     |
|-------------------------------------|
| 11:30~12:30<br>ピラティス<br>60<br>MIKA  |
| 12:40~13:40<br>ヨガ<br>60<br>MIKA     |
| 13:50~14:40<br>FIGHT DO<br>50<br>麻植 |

10/29

|                                         |
|-----------------------------------------|
| 11:30~12:30<br>ピラティス・プラクティス<br>60<br>宮脇 |
| 12:40~13:00<br>ピラティス・プラクティス<br>宮脇       |
| 13:15~13:45<br>Radical Power30<br>麻植    |
| 13:55~14:40<br>FIGHT DO<br>45<br>麻植     |

チャレンジクラス

**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慣づけをしていきます。