


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 2022

12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 | |
| 10:00 | | | | | | | 休 館  | | | | | | | |
| 30 | 10:20~11:20 フィットネスヨガ | 10:20~10:50 アクアダンベル30 秦 | 10:20~11:20 ギアビート | 10:20~10:50 アクアダンベル30 橘 | 10:20~11:05 アクティブヨガ 45 土井 | 10:20~10:50 チャレンジアクア30 眞田 | | 10:20~11:10 ヨガ 50 古里 | 10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開 | 10:20~11:20 ヨガ 60 嶺 | 10:20~10:50 背泳ぎ初級30 山内 | 10:20~11:10 エアロコンビ 50 大和 | ご自由にフィンを使って泳ぐことができます。フロントで受け付けください。 | |
| 11:00 | 60 谷口 | 11:00~11:30 クロール初級30 山内 | 60 谷口 | 11:00~11:30 アクアウォーキング30 秦 | 11:20~12:05 ZUMBA 45 土井 | 11:15~11:45 アクアウォーキング30 久米 | | 11:20~12:05 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 | 11:35~12:20 ZUMBA 45 長谷川 | 11:00~11:30 クロール中級30 山内 | | | |
| 30 | 11:30~12:15 エアロ初中級 45 松本 | 11:40~12:10 中級スイム30 山内 | 11:40~12:30 エアロコンビ 50 土井 | 11:40~12:10 クロール初級30 大人 | 12:20~13:05 ボディアク&コンディショニング 45 前田 | 11:55~12:25 平泳ぎ初級30 大人 | | 12:15~13:05 エアロ初級 50 今村(直) | 11:55~12:25 パタフライ初級30 山内 | 12:35~13:05 パタフライ初級30 大和 | 12:30~13:00 はじめてプール30 大人 | 11:30~ ピラティス 週替り | 11:30~13:30 フィンスイミング フリーコース | |
| 12:00 | 12:30~13:15 ZUMBA 45 松本 | 13:10~13:40 アクアウォーキング30 秦 | 12:45~13:30 ピラティス 45 土井 | 12:20~12:50 背泳ぎ中級30 大人 | 13:15~14:05 ラテンダンス 50 前田 | 12:35~13:05 パタフライ中級30 大人 | | 13:15~13:40 コア&モビリティ 25 久米 | 12:35~13:05 チャレンジアクア30 大和 | 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 | ヨガ 週替り | | |
| 13:00 | 13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA | | 13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤 | | 14:25~15:25 ヨガ 60 有門 | | | 13:55~14:45 JAZZ DANCE 50 小林 | 13:15~13:45 平泳ぎ中級30 山内 | 14:25~15:15 エアロ初中級 50 橘 | 13:10~14:30 フィンスイミング フリーコース | FIGHT DO 週替り | | |
| 30 | 14:40~15:30 ハワイアンフラ 50 ※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 | | | | | 15:00~15:25 太極拳初級25 下野 | | | | | | |
| 15:00 | 15:50~16:20 ストレッチポール PA 久米 | | | | | | | 15:25~15:50 太極拳中級25 下野 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:50~19:10 コア&モビリティ 久米 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 19:30~20:15 Radical Power 45 橘 | 19:30~20:00 エンジョイスイム 山鹿 | 19:30~20:20 RITMOS 50 EMI | 19:15~19:35 アクアダンベル20 秦 | 19:30~20:20 ZUMBA 50 NORIKO | 19:30~20:00 パタフライ初級30 山内 | | 19:15~20:05 FIGHT DO 50 麻植 | 19:30~19:50 アクアダンベル20 秦 | 20:00~20:30 背泳ぎ初級30 山内 | | | | |
| 30 | 20:30~21:20 FIGHT DO 50 金子 | 20:10~20:40 トレーニングスイム 山鹿 | 20:40~21:30 セルフ骨格調整 50 有門 | 19:45~20:15 平泳ぎ初級 30 山内 | 20:35~21:20 エアロ初中級 45 NORIKO | 20:10~20:40 チャレンジアクア30 大和 | | 20:15~21:00 ZUMBA 45 麻植 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |

★ 骨盤まわりをほぐし調整します。

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。
ステップ台を使用するレッスンの定員は、35名です。

★ エンジョイスイム(初級~)
泳ぎの基礎を固めます。
★ トレーニングスイム(中級~)
泳ぎの基礎を中心に25m、50mを泳ぎます。

ご自由にフィンを使って泳ぐことができます。フロントで受け付けください。



→ 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。

【セルフ骨格調整】とは？
筋トレで固めすぎたり、ストレッチで緩めすぎた身体は不調へと繋がります。筋膜癒着をとり、関節を締めて背骨のカーブを取り戻し、正しく重力が受けられる骨格づくりをしていきます。

12月 日曜日の週替りレッスン

12/4

| |
|-------------------------------------|
| 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 |

12/11

| |
|---|
| 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

12/18

| |
|-------------------------------------|
| 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 |

12/25

| |
|---|
| 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

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。

