

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 橋	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	11:30~		
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 チャレンジアクア30 大和	12:30~13:00 はじめてプール30 大人	11:30~13:30 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	13:30~14:30 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 橋		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														
30														
17:00	★ 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。									
30					ステップ台を使用するレッスンの定員は、35名です。									
18:00														
30														
19:00	18:50~19:10 コア&モビリティ 久米				19:00~19:20 整えて鍛えるピラトレ 宮脇									
30	19:30~20:15 Radical Power 45 橋	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		20:10~20:40 トレーニングスイム 山鹿		19:45~20:15 平泳ぎ初級 30 山内		20:10~20:40 チャレンジアクア30 大和		20:15~21:00 ZUMBA 45 麻植	20:00~20:30 背泳ぎ初級30 山内					
30	20:30~21:20 FIGHT DO 50 金子		20:40~21:30 セルフ骨格調整 50 有門		20:35~21:20 エアロ初中級 45 NORIKO									
21:00														
30														
22:00														



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。

