

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

2月

2026

	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
9:30							
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 泰	10:20~11:20 ギアビート 60 谷口	10:20~10:50 アクティブヨガ 50 土井	10:20~10:50 アクアバーストII 久米	10:20~11:20 ヨガ 60 古里	10:20~10:50 スーパーアクア 45 西ヶ開
11:00	11:00~11:45 クロール初級 45 山内	11:00~11:30 アクアウォーキング30 泰	11:00~11:30 アクアウォーキング30 泰	11:00~11:30 アクアウォーキング30 久米	11:00~11:30 アクアウォーキング30 久米	11:00~11:30 やさしいほぐしヨガ 60 嶺	11:00~10:50 背泳ぎ初級30 山内
11:30	11:30~12:10 レギュラーエアロ 40 松本	11:30~12:30 エアロコンビ 60 土井	11:30~12:30 エアロコンビ 60 土井	11:25~12:15 ZUMBA 50 土井	11:25~12:15 ZUMBA 50 土井	11:30~12:15 はじめてステップ 45 今村(直)	11:30~12:25 ZUMBA 50 長谷川
12:00	12:25~13:10 ZUMBA 45 松本	12:45~13:30 ピラティス 45 土井	12:45~13:30 ピラティス 45 土井	12:30~13:20 ボディケア&コンディショニング 50 前田	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)	12:40~13:10 バランスコーディネーション30 長谷川
13:00	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA	13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	13:30~14:20 ラテンダンス 50 前田	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
14:00	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	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:00~15:30 太極拳初級 30 浜田	14:25~15:15 エアロ初級 50 大和
15:00						15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	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
17:00							16:00~16:30 アクアダンベル30 泰
18:00							
19:00							
20:00	19:40~20:30 コアトレ・アドバンス 50 宮脇	20:00~21:00 フィンスイミング フリーコース	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:15~19:35 アクアダンベル20 泰	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
21:00	20:40~21:30 FIGHT DO 50 金子		20:30~21:20 快眠アシカラヨガ 50 宮脇	20:15~20:55 ZUMBA 50 山崎	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
22:00							

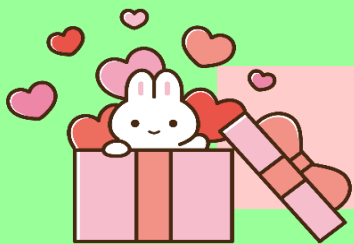
祝祭日のスタジオ・プールのプログラムは、17時までのタイムスケジュールとなります。

→ 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。

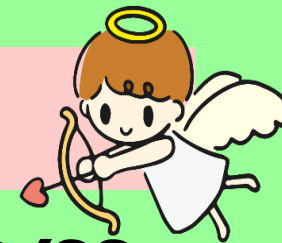
日曜日の週替りレッスン

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。



2月 日曜日の週替りレッスン



2/1

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



2/8

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

2/15

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

2/22

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

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。

