

# 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

# 3月

# 2026

	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	休	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														
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 秦	10:20~11:20 ギアビート 60 谷口	10:20~10:50 ナオーピクス 秦	10:20~11:10 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	10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20~11:20 やさしいほぐしヨガ 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		11:00~11:45 クロール初級 45 山内								11:15~11:45 アクアウォーキング30 西ヶ開		11:00~11:30 クロール中級30 山内		
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	11:40~12:10 平泳ぎ初級30 山内	11:25~12:15 ZUMBA 50 土井	11:40~13:30 			11:30~12:15 はじめてステップ 45 今村(直)		11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川		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														
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 ボディアク&コンディショニング 50 前田	フィンスイミング フリーコース 			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 バランスコーディネーション30 長谷川	第1・3・5週 12:20~ ナオーピクス	フィンスイミング フリーコース 
13:00		13:10~13:40 アクアウォーキング30 秦											第2・4週 12:00~ アクアバーストII	
30	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA		13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	第1週 バタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	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	13:10~14:30 フィンスイミング フリーコース 	週替り	
14:00														
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。		14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開		14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川							14:25~15:15 エアロ初級 50 大和		別紙を ご覧ください
15:00														
30														
16:00														
30														
17:00														
30	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														
30														
19:00														
30														
20:00														
30		20:00~21:00 フィンスイミング フリーコース 												
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。

# 3月 日曜日の週替りレッスン

3/1

3/8

3/15

3/22

3/29

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

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

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

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。

