



フィットネスクラブックス スタジオ・プール タイムスケジュール

2月 2025

	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
9:30													
10:00													
30	10:20~11:20 フィットネスヨガ	10:20~10:50 アクアダンベル 泰	10:20~11:20 ギアビート	10:20~10:50 チャレンジアクア 西ヶ開	10:20~11:10 アクティブヨガ 50	10:20~10:50 アクアバースト 久米		10:20~11:20 ヨガ	10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20~11:20 やさしいほくしヨガ	10:20~10:50 背泳ぎ初級30 山内	10:20~11:20	10:20~11:20
11:00	60 谷口	11:00~11:45 クロール初級 45 山内	60 谷口	11:00~11:30 アクアウォーキング30 泰	50 土井	11:00~11:30 アクアウォーキング30 久米		60 古里	11:15~11:45 アクアウォーキング30 西ヶ開	60 嶺	11:00~11:30 クロール中級30 山内	60 大和	
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 フインスイミング フリーコース		11:30~12:15 はじめてステップ 45 今村(直)	11:55~12:25 パタフライ初級30 山内	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川	11:30~	11:30~	11:30~13:30
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)	12:35~13:05 チャレンジアクア30 大和	12:40~13:10 パランスコーディネーション30 長谷川	11:30~		11:30~13:30
13:00													
30	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA	13:10~13:40 アクアウォーキング30 泰	13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	↑ 第1・3週 背泳ぎ 第2・4週 平泳ぎ	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 フインスイミング フリーコース		
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 リラククスヨガ 60 塩川			15:00~15:30 太極拳初級 30 浪田		14:25~15:15 エアロ初級 50 大和			
15:00													
30													
16:00													
30													
17:00													
18:00													
30													
19:00													
30													
20:00													
30													
21:00													
30													
22:00													

おかえりなさい!
前田IR

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月の日曜日のレッスン



2/2

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



2/9

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

2/16

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

2/23

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

