






フィットネスクラブプレックス スタジオ・プール タイムスケジュール

3月 2025

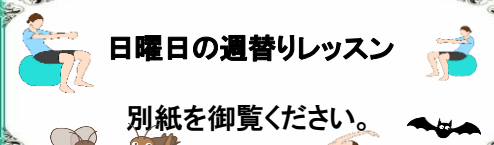
	月		火		水		木	金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30													
10:00													
30	10:20~11:20 フィットネスヨガ	10:20~10:50 アクアダンベル 奏	10:20~11:20 ギアビート	10:20~10:50 チャレンジアクア 西ヶ開	10:20~11:10 アクティブヨガ 50	10:20~10:50 アクアバースト 久米		10:20~11:20 ヨガ	10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20~11:20 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	
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 奏	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		エアロコンビ 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 		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~	
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	11:40~13:30 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 パランスコーディネーション30 長谷川		11:30~	
13:00		13:10~13:40 アクアウォーキング30 奏											
30	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA		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 フィンスイミング フリーコース 	週替り	
14:00													
30													
15:00	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		14:40~15:40 リラククスヨガ 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		別紙を ご覧ください	
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00													
30													
20:00	19:30~20:20 メディカルピラティス 50 川内	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 奏	19:20~20:05 エアロ中級 45 大和			19:15~20:05 FIGHT DO 50 麻種	19:30~20:00 クロール初級30 山内				
21:00	20:30~21:20 FIGHT DO 50 金子		20:40~21:30 セルフ骨格調整 50 有門		20:20~21:10 ZUMBA 50 山崎			20:15~21:00 ZUMBA 45 麻種	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。

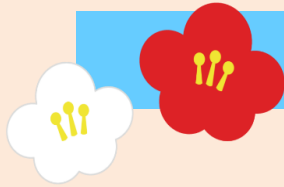


※内容及び時間・担当は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

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。

3月 日曜日の週替りレッスン

3/2



3/9

3/16

3/23

3/30

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 60 MIKA
12:40~13:40 ヨガ 60 MIKA
13:50~14:40 FIGHT DO 50 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。

