

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

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							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 奏	10:20~11:20 ギアビート 60 谷口	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 土井	10:20~10:50 アクアバースト 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 やさしいほくしヨガ 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		11:00~11:30 アクアウォーキング30 奏		11:00~11:30 アクアウォーキング30 久米			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 フリスイミング フリーコース			11:30~12:15 はじめてステップ 45 今村(直)		11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川	11:30~ 第1・3週 12:20~ ナオ-ピクス	11:30~	11:30~13:30
12:00				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	第2・4週 12:00~ アクアバースト	11:30~	
30	12:25~13:10 ZUMBA 45 松本		12:45~13:30 ピラティス 45 土井								12:40~13:10 パランスコーディネーション30 長谷川		ピラティス ヨガ FIGHT DO POWER	フリスイミング フリーコース
13:00		13:10~13:40 アクアウォーキング30 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 フリスイミング 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。 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	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。
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			
30											16:05~16:30 しっかりピラティス 宮脇			
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 フリスイミング 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	19:30~20:00 パタフライ初級30 山内			19:15~20:05 FIGHT DO 50 麻種	19:30~20:00 クロール初級30 山内				
30														
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	20:20~20:50 チャレンジアクア30 大和			20:15~21:00 ZUMBA 45 麻種	20:10~20:40 背泳ぎ初級30 山内				
30														
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。

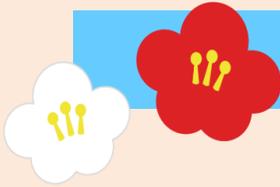
日曜日の週替りレッスン

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。

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

チャレンジクラス

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。

