

フィットネスクラブレックス スタジオ・プール タイムスケジュール



	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 泰	10:20~11:20 ギアビート 60 谷口	10:20~10:50 アクアエクササイズ 荒木	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															
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)	11:15~11:45 アクアウォーキング30 西ヶ開	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川		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	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	11:30~	ピラティス ヨガ FIGHT DO POWER	フィンスイミング フリーコース
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。 塩塚		14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開		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		15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇	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。 フロントで受付け ください。
15:00															
30															
16:00															
30															
17:00	16:45~17:15 バランスボールdeコアトレ 宮脇														
18:00															
30															
19:00															
30															
20:00	19:40~20:30 FIT DANCE 50 荒木	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 19:45~20:15 平泳ぎ初級 30 山内	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 バタフライ初級30 山内	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 ナイトリセットヨガ 50 KUMI		20:20~21:10 ZUMBA 50 山崎				20:15~21:00 ZUMBA 45 麻種	20:20~20:50 チャレンジアクア30 大和	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。

5月 日曜日の週替りレッスン



5/3

5/10

5/17

5/24

5/31

11:30~12:30
ピラティス・プラクティス
60
宮脇

11:30~12:30
ヨガ
60
古里

11:30~12:30
ピラティス
60
MIKA

11:30~12:30
ヨガ
60
古里

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

12:40~13:00
ポールストレッチ
古里

12:40~13:40
ヨガ
60
MIKA

12:40~13:00
ポールストレッチ
古里

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

13:15~13:45
Radical Power30
麻植

13:50~14:40
FIGHT DO
50
麻植

13:15~13:45
Radical Power30
麻植

13:15~13:45
Radical Power30
麻植

13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植

13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植

13:55~14:40
FIGHT DO
45
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。

