

フィットネスクラブ スタジオ・プール タイムスケジュール

2024 7月

	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							休 館 日							
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	10:10~10:40 チャレンジアクア 真田	10:20~11:10 アクティブヨガ 50 土井	10:20~10:50 チャレンジアクア30 真田		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 泰		11:10~11:40 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	11:50~13:30 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)	11:55~12:25 パタフライ初級30 山内	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川	12:00~12:30 チャレンジアクア30 真田	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 ボディーケア&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 パラソルコーディネーション30 長谷川		ピラティス 週替り	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 泰												
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	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	ヨガ 週替り		
14:00				第2・4週 平泳ぎ										
30				第5週 パタフライ	14:30~15:30 ヨガ 60 有門									
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					15:00~15:30 太極拳初級 30 洪田		14:25~15:15 エアロ初級 50 大和		FIGHT DO 週替り		
16:00								15:30~16:00 太極拳中級 30 洪田		15:25~16:25 メディカル アロマピラティス 60 川内				
17:00	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。													
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	19:30~19:50 アクアダンベル20 泰	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:15~19:35 アクアダンベル20 泰	19:20~20:05 エアロ中級 45 大和		18:40~19:10 メンズ・ピラティス 富隆	19:15~20:05 FIGHT DO 50 麻植	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	20:20~20:50 チャレンジアクア30 大和		20:15~21:00 ZUMBA 45 麻植	20:10~20:40 背泳ぎ初級30 山内					
22:00														



→ 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。



7月 日曜日の週替りレッスン

7/7	7/14	7/21	7/28
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
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
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
13:55~14:40 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

