

フィットネスクラブルックス スタジオ・プール タイムスケジュール

8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
9:30					9:30～ モーニングストレッチ 久米						
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 秦	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 土井	10:20～10:50 アクアバースト 久米	休 館 日	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
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 秦		11:00～11:30 アクアウォーキング30 久米					11:00～11:30 クロール中級30 山内
30					11:25～12:15 ZUMBA 50 土井				11:15～11:45 アクアウォーキング30 西ヶ開		
12:00	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		11:40～13:30 フィンスイミング 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 バタフライ初級30 山内	11:35～12:25 ZUMBA 50 長谷川	第1・3週 12:20～ ナオ-ピクス
30	12:25～13:10 ZUMBA 45 松本		12:45～13:30 ピラティス 45 土井		12:30～13:20 ボディケア&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 バランスコーディネーション30 長谷川	第2・4週 12:00～ アクアバースト
13:00		13:10～13:40 アクアウォーキング30 秦			13:30～14:20 ラテンダンス 50 前田					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
30	13:25～14:25 ヨガ 60 MIKA		13:40～14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	第1週 バタフライ				13:30～14:30 健康空手 60 塩川			
14:00				第2週 背泳ぎ						14:25～15:15 エアロ初級 50 大和	
30				第3週 平泳ぎ							
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。		14:45～15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第4週 ターン練習	14:40～15:40 リラクسسヨガ 60 塩川			15:00～15:30 太極拳初級 30 渋谷		15:25～16:00 ゆっくりピラティス 宮脇	
30				第5週 お楽しみ！				15:30～16:00 太極拳中級 30 渋谷		16:05～16:30 しっかりピラティス 宮脇	16:00～16:30 アクアダンベル30 秦
16:00					16:30～17:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇						
30											
17:00											
30											
18:00					18:30～19:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇						
30											
19:00					19:15～19:35 アクアダンベル20 秦			19:15～20:05 FIGHT DO 50 麻植	19:30～20:00 クロール初級30 山内		
30	19:40～20:30 コアトレ・アドバンス 50 宮脇	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	19:45～20:15 平泳ぎ初級 30 山内	19:20～20:05 エアロ中級 45 大和	19:30～20:00 バタフライ初級30 山内		20:15～21:00 ZUMBA 45 麻植	20:10～20:40 背泳ぎ初級30 山内		
20:00					20:20～21:10 ZUMBA 50 山崎	20:20～20:50 チャレンジアクア30 大和					
30	20:40～21:30 FIGHT DO 50 金子		20:40～21:30 セルフ骨格調整 50 有門								
21:00											
30											
22:00											

アクア会員様も、
参加できます！

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
ださい。



→ 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。

8月 日曜日の週替りレッスン



8/3

8/10

8/17

8/24

8/31

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・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

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。

