

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

2024 11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													
30	10:20~11:20 フィットネスヨガ 60 谷口	10:20~10:50 アクアダナベル 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		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 パタフライ初級30 山内	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川		11:30~ ピラティス ヨガ FIGHT DO POWER	11:30~13:30 フィンスイミング フリーコース
12:00			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			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			
30	12:25~13:10 ZUMBA 45 松本	13:10~13:40 アクアウォーキング30 泰											
13:00													
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	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		14:30~15:30 リラックスヨガ 60 塩川					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。 フロントで受け ください。
15:00													
30													
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00													
30	19:30~20:20 メディカルピラティス 50 川内	19:30~19:50 アクアダナベル20 泰	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:15~19:35 アクアダナベル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 宮脇		19:15~20:05 FIGHT DO 50 麻穂	19:30~20:00 クロール初級30 山内				
20:00													
30	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 麻穂	20:10~20:40 背泳ぎ初級30 山内				
21:00													
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。

レッスンの変更(代行・休講)を多数予定しております。
決定次第、館内・アプリでご案内いたします。
ご不便をおかけいたしますが、お間違いのないようご注意ください。

→ 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。

11月の日曜日のレッスン

11/3

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

11/10

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

11/17

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

11/24

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

