

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 2021年 10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
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30 秦	10:20~11:10 ギアビート 50 谷口	10:20~11:05 アクティブヨガ 45 土井	10:20~10:50 チャレンジアクア30 眞田	10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20~11:20 ヨガ 60 嶺
11:00		11:00~11:30 クロール初級30 山内	11:20~11:50 アクアウォーキング30 秦	11:20~12:05 ZUMBA 45 土井	11:00~11:30 平泳ぎ初級30 清水	11:15~11:45 アクアウォーキング30 西ヶ開	10:20~10:50 背泳ぎ初級30 山内
30	11:30~12:15 エアロ初級 45 松本	11:40~12:10 フィンスイミング30 山内	11:40~12:30 エアロコンビ 50 土井	12:00~12:30 はじめてクロール30 清水	11:40~12:10 パタフライ中級30 清水	11:35~12:20 ZUMBA 45 長谷川	11:00~11:30 クロール中級30 山内
12:00	12:30~13:15 ZUMBA 45 松本	12:20~12:50 上級スイム30 山内	12:45~13:30 ピラティス 45 土井	12:20~13:05 ポディコア& コンディショニング 45 前田	12:20~12:50 アクアウォーキング30 清水	11:55~12:25 はじめてパタフライ30 石本	11:30~12:30 ピラティス 60 今村(喜)
30	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA	13:00~13:30 アクアウォーキング30 秦	第1~2週目 ↓ 12:40~13:10 平泳ぎ中級30 清水	13:15~14:05 ラテンダンス 50 前田	13:00~13:30 チャレンジアクア30 船岡	12:35~13:05 チャレンジアクア30 大和	11:30~13:30 フィンスイミング フリーコース
13:00		13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	第3~4週目 14:25~15:25 ヨガ 60 有門		13:15~13:40 コア&モビリティ 25 久米	12:35~13:05 パラスコアコーディネーション30 長谷川	12:40~13:40 ヨガ 60 今村(喜)
30	14:40~15:30 ハワイアンフラ 50 ※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			13:55~14:45 JAZZ DANCE 50 小林	13:20~14:10 ステップ中級 50 大和	
14:00		15:45~16:35 健美操プラス 50 有馬			15:00~15:25 太極拳初級25 下野	14:25~15:10 エアロ初級 45 橋	13:50~14:40 FIGHT DO 50 麻植
30	15:50~16:40 ホールドストレッチ & コンディショニング 50 船岡				15:25~15:50 太極拳中級25 下野		
15:00							
30							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00	18:50~19:10 モビリティワーク 久米	18:50~19:10 コアファンクショナル 宮脇	短時間で 脂肪燃焼! 強度 やや高め?!	18:50~19:10 コアファンクショナル 宮脇	18:50~19:10 モビリティワーク 久米	17:00~17:30 アクアダンベル30 橋	
30							
19:30	19:30~20:15 Radical Power 45 橋	19:30~20:00 クロール初級30 山鹿	19:30~19:50 アクアダンベル20 秦	19:30~20:20 マーシャル 50 長谷川	19:30~20:00 パタフライ初級30 山内	19:30~20:00 フィンスイミング30 山鹿	
20:00		20:10~21:15 フィンスイミング フリーコース	20:00~20:30 平泳ぎ初級 30 山内	20:35~21:25 ZUMBA 50 長谷川	20:10~20:40 チャレンジアクア30 大和	20:10~20:30 アクアダンベル20 秦	
30	20:30~21:15 ストレッチ&コンディショニング 45 橋					20:30~21:20 ZUMBA 50 松本	
21:00							
30							
22:00							

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。

クールダウンに！
体をほぐしましょう。

体幹を使い、動ける体をつくれます。

体幹を使い、動ける体をつくれます。
レッスンのウォームアップとして、ご利用ください。

短時間で
脂肪燃焼!
強度
やや高め?!

短時間で
脂肪燃焼!
強度
やや高め?!

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。

感染者数の状況により、人数制限、レッスン時間、営業時間等、急な変更がございますので、ご了承ください。

※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。

代行はメールでも！ →

