

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			11:00~11:30 平泳ぎ初級30 清水		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	11:20~12:05 ZUMBA 45 土井	11:20~12:05 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	11:00~11:30 クロール中級30 山内	
12:00		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	12:30~13:15 ZUMBA 45 松本	13:00~13:30 アクアウォーキング30 秦		13:15~14:05 ラテンダンス 50 前田	12:15~13:05 エアロ初級 50 今村(直)	12:35~13:05 チャレンジアクア30 大和	12:20~12:40 アクアウォーキング 秦	
13:00			第1~2週目				11:30~13:30 フィンスイミング フリーコース	
30	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA		↓	14:25~15:25	13:15~13:40 コア&モビリティ 25 久米	13:20~14:10 ステップ中級 50 大和	12:40~13:40 ヨガ 60 今村(喜)	
14:00			第3~4週目		13:55~14:45 JAZZ DANCE 50 小林			
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		14:45~15:30 ヨガ 60 有門		14:25~15:10 エアロ初級 45 橘	13:50~14:40 FIGHT DO 50 麻植	
15:00					15:00~15:25 太極拳初級25 下野			
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	15:45~16:35 健美操プラス 50 有馬			15:25~15:50 太極拳中級25 下野			
16:00								
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。							17:00~17:30 アクアダンベル30 橘
18:00	体幹を使い、動ける体をつくります。 レッスンのウォームアップとして、ご利用ください。							
30			短時間で 脂肪燃焼! 強度 やや高め?!					
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		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			
30								
20:00	19:30~20:15 Radical Power 45 橘	19:30~20:00 クロール初級30 山鹿	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	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	19:30~20:20 FIGHT DO 50 麻植	19:30~20:00 フィンスイミング30 山鹿	
30		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	20:30~21:20 ZUMBA 50 松本	20:10~20:30 アクアダンベル20 秦	
21:00	20:30~21:15 ストレッチ&コンディショニング 45 橘		20:40~21:30 ヨガ 50 有門					
30						短時間で 脂肪燃焼! 強度 やや高め?!		
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。							

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、動ける体をつくります。

体幹を使い、動ける体をつくります。
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?!

※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！ →

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。

