

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 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								
10:00							休 館														
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	10:40~11:10 アクアダンベル30 橋	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		10:20~11:10 ヨガ 50 古里	10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20~11:20 ヨガ 60 嶺	10:20~10:50 背泳ぎ初級30 山内	10:20~11:10 エアロコンビ 50 大和		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。							
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		11:20~12:05 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	11:35~12:20 ZUMBA 45 長谷川	11:00~11:30 クロール中級30 山内	11:30~12:30 ピラティス 60 今村(喜)			11:30~13:30 フィンスイミング フリーコース						
12:00		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	12:20~13:05 ポティケア& コンディショニング 45 前田	11:40~12:10 パタフライ中級30 清水		12:15~13:05 エアロ初級 50 今村(直)	11:55~12:25 はじめてパタフライ30 石本	12:35~13:05 チャレンジアクア30 大和	12:35~13:05 バランスコーディネーション30 長谷川	12:40~13:40 ヨガ 60 今村(喜)				体幹を使い、動け る体をつくりま す。					
13:00		12:20~12:50 上級スイム30 山内	12:45~13:30 ピラティス 45 土井	12:40~13:10 背泳ぎ中級30 清水	13:15~14:05 ラテンダンス 50 前田	12:20~12:50 アクアウォーキング30 清水		13:15~13:40 コア&モビリティ 25 久米	12:35~13:05 チャレンジアクア30 大和	13:20~14:10 ステップ中級 50 大和	13:50~14:40 FIGHT DO 50 麻植		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。								
14:00		13:00~13:30 アクアウォーキング30 秦	13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	12:40~13:10 平泳ぎ中級30 清水	14:25~15:25 ヨガ 60 有門	13:00~13:30 チャレンジアクア30 船岡		13:55~14:45 JAZZ DANCE 50 小林	13:20~14:10 ステップ中級 50 大和	14:25~15:10 エアロ初級 45 橋		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。									
15:00		13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA		第1~2週目		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		15:00~15:25 太極拳初級25 下野	14:25~15:10 エアロ初級 45 橋								短時間で 脂肪燃焼! 強度 やや高め?!				
16:00		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	第3~4週目		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										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。			
17:00		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																短時間で 脂肪燃焼! 強度 やや高め?!		
18:00																				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 整えて鍛えるピラトレ 宮脇		18:50~19:10 整えて鍛えるピラトレ 宮脇			18:50~19:10 モビリティワーク 久米													※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! →
20:00		19:30~20:15 Radical Power 45 橋	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 アクアダンベル20 秦		19:30~20:20 FIGHT DO 50 麻植	19:30~20:00 フィンスイミング30 山鹿	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 橋	20:10~21:15 フィンスイミング フリーコース	20:40~21:30 ヨガ 50 有門	20:35~21:25 ZUMBA 50 長谷川	20:00~20:30 平泳ぎ初級 30 山内	20:30~21:20 ZUMBA 50 松本	20:10~20:30 アクアダンベル20 秦			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。										
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。							

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。

