

# 《タイムテーブル》 月～木曜日 2017年 10月～

DAY	MON 月			TUE 火			WED 水			THU 木				
TIME	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール		
9														
10	9:30~10:00(30分間) エアロビギナー30 ★★ 赤井	<b>クラス 変更</b> <b>時間 変更</b>		9:30~10:15(45分間) コアプラス ★ 竹森			9:30~10:15(45分間) ヨガ 45 ★ 神谷	<b>時間 変更</b> <b>クラス 変更</b> <b>時間 変更</b>		9:30~10:15(45分間) K-POP ★★ ジャン・ホギョ				
	10:10~10:30(20分間) セルフコンディショニング ★~ 赤井		10:00~10:30(30分間) 水慣れ 30 ★ 戸田		10:25~10:55(30分間) エアロビギナー30 ★★ 竹森		10:25~11:05(40分間) エアロビギナープラス 40 ★★~ 神谷			10:25~11:15(50分間) バンブーフィット ★~ エカテリナ		10:00~10:45(45分間) アクアジョグ 45 ★★ 長山		
11	10:35~11:05(30分間) のびのびストレッチ ★ 赤井		10:30~11:00(30分間) クロール初級 30 ★★ 戸田		11:00~12:00(60分間) 気功・太極拳 ★ 中林		10:30~11:00(30分間) 脂肪燃焼ウォーキング ★~ 小林勇			11:10~11:55(45分間) 4泳法 初級 45 ★★ 尾原		11:00~11:30(30分間) クロール 初級 30 ★★ 戸田		
	11:20~12:05(45分間) ズンバ ゴールド® ★~ 清水		11:05~11:50(45分間) 4泳法 中級 45 ★★ 戸田		12:10~15分間ストレッチ		11:10~11:40(30分間) クロール 初級 30 ★★ 井上 11:40~12:10(30分間) 背泳ぎ 初級 30 ★★ 井上 11:40~12:10(30分間) 背泳ぎ 中級 30 ★★ 小林勇			11:15~12:00(45分間) ポルドブラ ★★ 野口		11:25~12:15(50分間) bodyART Training ★★~ 長山		11:30~12:00(30分間) 平泳ぎ 初級 30 ★★ 戸田
12														
13	12:40~15分間ストレッチ													
シニア 9:00 ~13:00	13:00~13:45(45分間) エアロビギナー 45 ★★ 遠入			13:00~14:00(60分間) Enjoy! DANCE ★★ GAKU		12:45~13:45 パーソナルレッスン 30分×2名まで		13:00~13:45(45分間) ピラティス ★★ 竹森		13:00~13:50(50分間) アクアエクササイズ 50 ★★~ 伊藤		12:00~12:30(30分間) パタフライ 初級 ★★ 戸田		
	13:50~14:20(30分間) フィットボクサー 30 ★★~★★★ 山本			14:10~14:40(30分間) ボディワークアウト ★ 齋藤				13:55~14:25(30分間) ステップ ビギナー 30 ★★ 竹森		14:00~14:50(50分間) エアロビギナープラス 50 ★★~ 神谷		12:40~13:25(45分間) 4泳法 中級 45 ★★ 半田		
	14:30~15:30(60分間) ヨガ 60 ★★ 太田			14:50~15:30(40分間) エアロビギナー 40 ★★ 齋藤				14:35~15:25(50分間) エアロミドル 50 ★★ 伊藤		15:00~15分間ストレッチ				
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														

シニア  
9:00  
~13:00

デイタイム  
9:00  
~17:00

アフター  
17:00  
~23:00

ナイトタイム  
21:00  
~23:00

**時間  
変更**  
**クラス  
変更**

**クラス  
変更**

**時間  
変更**

**時間・クラス  
変更**

**担当  
変更**

# 《タイムテーブル》 金～日曜日 2017年 10月～

DAY	FRI 金			SAT 土			SUN 日			祝日		
TIME	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール	スタジオ	ジムフロア & 多目的	プール
9												
10	9:30~10:00(30分間) ステップビギナー 30 ★★ 河田			10:00~10:50(50分間) ハワイアンフラ ★ 岡本			10:00~10:30(30分間) オリジナルレッスン 30 ★★~			10:00~10:30(30分間) オリジナルレッスン 30 ★★~		
11	10:10~10:40(30分間) エアロフィット 30 ★ 河田		10:00~10:30(30分間) ゆっくりウォーキング 30 ★~ 戸田	10:35~11:05(30分間) クロール 初級 30   クロール 中級 30 ★★山本   ★★★戸田			10:40~15分間ストレッチ			10:40~15分間ストレッチ		
12	10:50~11:20(30分間) ズンパ® 30 ★★ 河田		11:10~11:40(30分間) 平泳ぎ 初級 30   平泳ぎ 中級 30 ★★山本   ★★★戸田	11:00~11:50(50分間) エアロ ミドル 50 ★★★ 野口		11:10~11:40(30分間) ゆっくりウォーキング 30 ★~ 古市						
13	11:30~12:10(40分間) ピラティス 40 ★~ 長山		11:45~12:30(45分間) 4泳法 中級 45 ★★★ 戸田		ストレッチ 12:00~	11:45~12:15(30分間) クロール 初級 30 ★★ 古市						
シニア 9:00 ~13:00	13:00~13:30(30分間) エアロ ビギナー 30 ★★ 小林 未	担当 変更	12:45~13:45 パーソナルレッスン 30分×2名まで	新体操 (子供教室)								
14	13:40~14:10(30分間) ボディワークアウト ★ 小林 未				ストレッチ 14:00~							
15	14:20~15:10(50分間) バンブーフィット ★~ エカテリナ				14:20~15:05(45分間) ヨガ 45 ★★ 長山		14:30~15:20(50分間) オリジナルレッスン 50 ★★★			14:30~15:20(50分間) オリジナルレッスン 50 ★★★		
16				15:15~16:05(50分間) エアロ ミドル 50 ★★★ 齋藤		15:30~15分間ストレッチ			15:30~15分間ストレッチ			
17				16:10~15分間ストレッチ								
18	17:00~15分間ストレッチ			リズムフィットネス								
19				ダンスマックス								
19	18:30~19:15(45分間) ヨギックアーツ 45 ★★ マイコ											
20	19:25~20:15(50分間) エアロ ビギナープラス 50 ★★~ 尾崎		19:00~19:30(30分間) クロール 初級 30 ★★ 井上	19:10~19:50(40分間) エアロ ビギナー 40 ★★ 矢野								
21	20:25~20:55 (30分間) ウェープリングストレッチ ★ 竹森		19:30~20:00(30分間) バタフライ 初級 30 ★★ 井上									
21			20:10~21:10(60分間) マスターズ ★★★★★ 高橋 栄	担当 変更								
22	21:10~21:55(45分間) ズンパ® 45 ★★ 河田		21:10~21:40(30分間) クロール 初級 30 ★★ 小林 勇									
23												

G・W、お盆、年末年始は  
タイムテーブルを変更させていただきます。  
詳しくは、館内ポスターにて  
お知らせ致しますのでご確認下さい。

※ 場合によっては、レッスン内容を変更する場合があります。ご了承ください。  
※ レッスン開始後15分以降はレッスンにはご参加いただけません。(プールレッスンは除く)  
※ レッスン中は各自水分補給して下さい。  
※ レッスン中に不調を感じられましたら、すぐに運動を  
中止しお近くのスタッフまでお知らせ下さい。

※ ★の数は難易度を表しています。