

《タイムテーブル》 月～木曜日 2018年 4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			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			9:30~10:10(40分間) エアロビギナー 40 ★★ 矢野		
	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			10:25~11:10(45分間) エアロビギナー プラス ★★~ 神谷			10:25~11:15(50分間) バンブーフィット ★~ エカテリーナ		
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			11:15~12:00(45分間) ポルドブラ ★★ 野口			11:25~11:55(30分間) のびのびストレッチ ★		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 クロール 中級 30 ★★ 井上 ★★小林勇			11:15~12:00(45分間) 4泳法 初級 45 ★★ 尾原		11:30~12:00(30分間) 平泳ぎ 初級 30 ★★ 戸田
12							11:40~12:10(30分間) 背泳ぎ 初級 30 背泳ぎ 中級 30 ★★ 井上 ★★小林勇					12:00~12:30(30分間) バタフライ 初級 ★★ 戸田
							12:15~12:45(30分間) 平泳ぎ / バタフライ 初級 30 ★★ 井上					12:35~13:20(45分間) 4泳法 中級 45 ★★ 半田
13	13:00~13:40(40分間) エアロビギナー 40 ★★ 矢野			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			13:00~13:50(50分間) アクアエクササイズ 50 ★★~ 伊藤		
	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			13:00~13:45(45分間) ピラティス ★★ 折戸			13:00~13:50(50分間) ズンバ® 50 ★★ 清水		
14	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			13:55~14:25(30分間) ステップ ビギナー 30 ★★ 折戸			14:00~14:45(45分間) エアロビギナー プラス ★★~ 神谷		
15				15:35~15分間ストレッチ			14:35~15:25(50分間) エアロ ミドル 50 ★★ 伊藤			14:55~15分間ストレッチ		
16	新体操											
17		ストレッチ 17:00~										
18				リズムフィットネス						リズムフィットネス		
19	19:00~19:50(50分間) エアロミドル 50 ★★ 伊藤			18:45~19:15(30分間) エアロビギナー 30 ★★ 小林 未			18:45~19:25(40分間) エアロ ビギナー 40 ★★ 赤井			18:30~19:10(40分間) ピラティス ビギナー 40 ★ 西村		
				19:25~20:25(60分間) フローヨガ 60 ★★ 入江			19:00~19:45(45分間) 水泳運動 45 ★★~ 半田			19:20~20:10(50分間) ズンバ® 50 ★★ 清水		
20	20:05~20:55(50分間) ピラティス ★★~ 竹森	20:00~20:30(30分間) クロール 初級 30 ★★ 井上		20:35~21:05(30分) エアロビギナー 30 ★★ 矢野			19:40~20:30(50分間) エアロミドル 50 ★★ 河田			20:00~20:30(30分間) アクアケア ★ 山本		
		20:30~21:00(30分間) 背泳ぎ 初級 30 ★★ 井上		21:15~22:00(45分間) Enjoy! DANCE ★★ GAKU						20:40~21:25(45分間) 4泳法 中級 45 ★★ 藤井		
21	21:10~21:40(30分間) ステップ ビギナー 30 ★★ 竹森	21:05~21:55(50分間) 4泳法 中級 45 ★★ 井上								21:20~22:10(50分間) エアロミドル 50 ★★ 齋藤		
	21:45~15分間ストレッチ									21:20~22:10(50分間) リラックスヨガ 50 ★★ ヒロコ		
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

クラス
変更

時間
変更

NEW!

時間・担当
変更

担当
変更

時間
変更

担当
変更

時間
変更

担当
変更

時間・担当
変更

時間・クラス
担当変更

時間
変更

時間
変更

21:00~22:30
卓球サークル
(多目的ホール)

21:15~22:30
卓球サークル
(多目的ホール)

《タイムテーブル》 金～日曜日 2018年 4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			9:20~9:50(30分間) 機能改善教室 ★ NEW! 池上								
11	10:10~10:40(30分間) ボディリフレッシュ ★ 河田		10:00~10:30(30分間) ゆっくりウォーキング 30 ★~ 戸田	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 ★★~		
12	10:50~11:20(30分間) ズンパ® 30 ★★ 河田		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	11:00~11:50(50分間) エアロミドル 50 ★★ 野口			10:40~15分間ストレッチ			10:40~15分間ストレッチ		
13	11:30~12:20(50分間) ピラティス ★~ 担当変更 遠入		11:10~11:40(30分間) 平泳ぎ 初級 30 平泳ぎ 中級 30 ★★山本 ★★★戸田				11:10~11:40(30分間) ゆっくりウォーキング 30 ★~ 古市					
14	13:00~13:30(30分間) エアロ ビギナー 30 ★★ 小林 未		11:45~12:30(45分間) 4泳法 中級 45 ★★ 戸田				11:45~12:15(30分間) クロール 初級 30 ★★ 古市					
15	13:40~14:10(30分間) ボディワークアウト ★ 小林 未		12:45~13:45 パーソナルレッスン 30分×2名まで									
16	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 ★★ 担当変更 ヒロコ			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 ★★		
17				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		
18	17:00~15分間ストレッチ			16:10~15分間ストレッチ								
19												
20	18:30~19:15(45分間) ヨギックアーツ 45 ★★ マイコ											
21	19:25~20:10(45分間) エアロビギナー プラス ★★~ 時間変更 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								
22	20:20~20:50 (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									
23			20:10~21:10(60分間) マスターズ ★★ 角谷									
24	21:10~21:55(45分間) ズンパ® 45 ★★ 河田											

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ください。

※ 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。