

# 施設全体スケジュール LESSON SCHEDULE

2018. 1 Jan. ▶ 3 Mar.

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
10:00																					
11:00	★10:20 エンジョイファイター 40分		10:10 トレーニング(ライト) 45分B 田島	10:20 初めてエアロ&シェイプ 60分 太田		10:10 中上級 45分A 前内 45分A 落合	10:20 エアロ入門 30分 戸枝		10:00 トレーニング(ハビ-) 60分B 小権	10:30 本泳入門 無料	★10:20 コンバット 30分		10:00 幼稚園水泳教室 60分		10:00 幼稚園水泳教室 60分	★10:20 ステップ入門 40分		10:10 トレーニング(ライト) 45分B 田島		10:20 初めてエアロ&シェイプ 60分 太田	
12:00	11:20 やさしいエアロ&シェイプ 60分 栗原		11:10 健康水泳 50分 高橋 田島 一瀬	★11:30 コンバットプラス 30分		11:00 親子水泳教室 60分	★11:30 エンジョイファイター 40分		11:00 やさしいエアロ&シェイプ 60分 戸枝		★11:10 ステップ入門 30分		11:00 親子水泳教室 60分		11:10 健康水泳 50分 高橋 小権	★11:45 からだほぐし 30分		11:10 健康水泳 50分 筋内 落合 田島		★11:30 コンバットプラス 30分	
13:00	12:30 ボディコンディショニング 60分 田村		12:10 中上級 45分A 一瀬	12:45 やさしいステップ&シェイプ 60分(定員22名) 服部		12:10 幼稚園水泳教室 50分	★12:20 エンジョイファイター 40分		12:15 中級 45分A		12:45 やさしいエアロ&シェイプ 60分 清水		12:10 幼稚園水泳教室 50分		★12:15 アクア 30分 岡崎	★12:30 パーシクヨガ 60分 朝倉		12:10 幼稚園水泳教室 50分		12:15 パーシクヨガ 60分 朝倉	
14:00	★13:45 サーキットI 30分		13:00 中級 45分A 田島	14:00 健康体操 60分 野上		13:20 マスターズ水泳 60分 浜野	14:00 健康体操 60分 野上		13:15 K W		★14:00 HOT パラソ コーディネーション 60分 清水		13:20 マスターズ水泳 60分 田島		★13:30 エアロ入門 30分	★14:10 からだほぐし 30分		13:20 マスターズ水泳 60分 田島		★13:40 ステップ入門 40分	
15:00	★14:30 からだシェイプ 30分	14:00 HOT リラクゼーションヨガ 60分(定員20名) 田村	14:45 フィン	14:00 初めてピラティス 60分 城石		14:30 トレーニング(ライト) 45分B 田島	14:00 フィン		14:20 K W		★14:00 HOT パラソ コーディネーション 60分 清水		14:30 中級 45分A 落合		★14:10 からだほぐし 30分		14:45 フィン		★14:40 ステップ入門 40分		
16:00	★15:30 コンバット 30分			15:00 キッズチアダンス 50分		★15:30 JOYヨガ 30分					15:30 卓球 30分		★15:30 コンバット 30分					15:30 卓球 30分		★15:00 卓球 30分	
17:00				16:45 キッズチアダンス 60分		17:30 キッズ空手 60分					16:00 卓球 30分		16:30 キッズパレエ 50分					16:00 キッズヒップホップダンス 50分		15:00 卓球 30分	
18:00	17:30 キッズ空手 60分			17:55 キッズヒップホップダンス 60分		18:30 キッズ空手 60分					17:30 キッズパレエ 60分		17:30 キッズパレエ 60分					17:00 キッズヒップホップダンス 60分		15:30 卓球 30分	
19:00	19:00 卓球 30分			18:30 選手育成クラス 60分		18:30 選手育成クラス 120分					18:40 キッズパレエ 30分		18:30 選手育成クラス 60分					17:30 選手育成クラス 150分		16:00 フィン	
20:00	★20:10 エンジョイファイター 40分 NAOKI	19:00 初めてピラティス 60分 城石		19:05 キッズJAZZ ヒップホップダンス 60分		19:40 リズムパンプ 50分 小浦				19:20 やさしいエアロ 40分 清水		★20:00 踊りキック 30分 NAOKI	19:40 コアストレッチ90分 小浦					★19:30 パーシクヨガ 30分		★20:10 肩こり解消予防ヨガ 40分	
21:00	★21:00 スタートファイター 30分 NAOKI	19:30 本泳入門 無料		19:10 やさしいエアロ&シェイプ 60分 朝倉		20:40 アルティメットエクササイズ 60分 野上				★20:05 踊りキック 30分 NAOKI		★20:40 エンジョイファイター 40分 野上	19:40 トレーニング(ライト) 45分A 上野平					★20:10 肩こり解消予防ヨガ 40分		★20:40 エンジョイファイター 40分 野上	
22:00				20:20 パワーヨガ 60分 朝倉		20:30 マスターズ水泳 60分 関田				★20:40 エンジョイファイター 40分 野上		20:45 本泳入門 無料	20:30 初級 45分A 東郷					★20:10 肩こり解消予防ヨガ 40分		★20:40 エンジョイファイター 40分 野上	
23:00				21:20 中上級 45分A 浜野						★20:40 エンジョイファイター 40分 野上			21:20 トレーニング(ライト) 45分 東郷					★20:10 肩こり解消予防ヨガ 40分		★20:40 エンジョイファイター 40分 野上	

【HOTプログラムの温度設定】  
 暖 ...28~32℃ ※ややアクティブな動作のプログラム  
 静 ...33~38℃ ※静的動作のプログラム

※ KW...筋トレウォーキング  
 WJ...ウォーキングジョギング

■ INFORMATION  
 ・都合によりスケジュール内容に変更が出る場合がございます。予めご了承下さい。  
 ・HOT系クラスとステップ系クラスは定員制となります。開始時刻の1時間前に、3FジムカウンターにてHOT系クラスは番号札を順番にお渡しします。ステップ系クラスは予約表にご記入をお願いします。  
 ・プールコースは、一部の子供対象水泳教室の時間以外は、常時フリーコースをご用意しています。  
 ・レッスン開始時間を過ぎての途中参加・入室は原則ご遠慮下さい。  
 ・水分補給のためのお飲み物をご持参下さい。HOTヨガクラスはバスタオルも必ずご持参下さい。  
 ・毎月5週目は、有料水泳スクール・水泳入門・WJ・KW・フィンで泳ごうのクラスはございません。  
 ・水泳入門は、前日(平日はPM10:00、土曜はPM9:00、日曜はPM6:00)までにご予約が必要となります。  
 ・1F HOTリフレッシュルーム『アロマリラクゼーションTime』のスケジュールは以下の通りです。  
 月/水曜日: 11:00~12:00 20:00~21:00  
 日曜日: 15:00~18:00  
 ・毎月26日(風呂の日)は、1Fジャグジー、ドライサウナで風呂の日イベントを行います。