

施設全体スケジュール

LESSON SCHEDULE

2018. 10 Oct. ▶ 12 Dec.

	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	★10:30 コンパクト 30分			10:20 初めてエアロ &シェイプ 30分 太田			10:15 フラダンス 60分 宮本			★10:20 コンパクト 30分			10:20 ZUMBA 60分 林			10:20 やさしいエアロ &シェイプ 60分 栗原			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			11:00 パレトニック 30分 太田			11:25 ヨガピギナー 60分 宮本			★11:10 ステップ入門 30分			11:45 HOKARU 30分			12:15 バーシック ヨガ 60分 朝倉			11:30 パレトニック 30分 太田		
13:00	12:45 フラダンス 60分 宮本			12:45 やさしいステップ &シェイプ 60分 (定員20名) 服部			12:45 ZUMBA 60分 林			12:45 やさしいエアロ &シェイプ 60分 清水			12:30 やさしいステップ &シェイプ 60分 (定員20名) 栗原			★13:30 エアロ入門 30分			11:30 パレトニック 30分 太田		
14:00	★14:30 からだシェイプ 30分			14:00 健康体操 60分 野上			14:00 健康体操 60分 野上			★14:00 HOKARU 30分			★14:00 HOKARU 30分			★14:10 からだほぐし 30分			12:30 HOT パワーヨガ 60分 田村		
15:00	★15:30 エンジョイ ファイター 40分			15:20 キッズ チアダンス 50分			★15:30 JOYヨガ 30分			15:30 キッズ 30分			★15:30 コンパクト 30分			16:00 キッズ ヒップホップ ダンス 50分			12:40 初級 水泳入門 45分 無料		
16:00				16:45 キッズ チアダンス 60分			17:30 キッズ 空手 60分			17:30 キッズ 空手 60分			16:30 キッズ バレエ 50分			17:00 キッズ ヒップホップ ダンス 60分			13:20 初級 水泳入門 45分 無料		
17:00				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			18:30 キッズ 空手 60分			17:30 キッズ バレエ 60分			17:30 キッズ ヒップホップ ダンス 60分			13:20~17:45 児童水泳教室		
18:00				19:05 キッズ JAZZ ヒップホップ ダンス 60分			19:40 リズムバンプ 50分 小浦			19:20 やさしいエアロ 40分 清水			18:40 キッズ バレエ 30分			★19:30 コンパクト プラス 30分			15:00 卓球 30分		
19:00	19:00 卓球 30分			19:10 やさしいエアロ &シェイプ 60分 朝倉			★20:10 エンジョイ ファイター 40分 NAOKI			★20:00 HOKARU 30分 NAOKI			19:40 リズムバンプ 50分 小浦			★20:10 肩こり解消 予防ヨガ 40分			15:30 卓球 30分		
20:00	★20:10 エンジョイ ファイター 40分 NAOKI			20:20 パワーヨガ 60分 朝倉			21:00 スタートファイター 30分 NAOKI			★20:40 エンジョイ ファイター 40分 野上			20:30 リズムバンプ 50分 小浦			★20:10 肩こり解消 予防ヨガ 40分			16:00 フィン		
21:00	21:00 スタートファイター 30分 NAOKI			20:40 アルティメット エクササイズ 60分 野上						20:45 マスターズ 水泳 60分 塩澤			20:20 リズムバンプ 50分 小浦			★20:10 肩こり解消 予防ヨガ 40分			17:30 選手育成 クラス 150分		
22:00				21:20 中上級 45分 青木						21:00 水泳入門 45分 無料			20:30 リズムバンプ 50分 小浦			★20:10 肩こり解消 予防ヨガ 40分			18:30 選手育成 クラス 150分		
23:00													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					

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

※表記についての説明
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『アロマリラックス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。