

施設全体スケジュール

LESSON SCHEDULE

2019. 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
9:00	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	★10:40 ヨガ 30分 宮本	10:10 トレーニング (ライト) 45分 A 田島	10:15 フラダンス 60分 宮本	★10:20 ヨガ 30分 宮本	10:20 ZUMBA 60分 林	10:20 やさしいエアロ &シェイプ 60分 藤原	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 藤原	11:10 健康水泳 50分 高橋 田島 一週	11:25 ヨガピキナー 60分 宮本	★11:10 ステップアップ 30分 宮本	11:45 ZUMBA 60分 HKAJU	★11:30 ヨガ 30分 藤原	11:30 ヨガ 30分 太田
13:00	12:45 フラダンス 60分 宮本	12:10 中上級 45分 A 田島	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 (20名20名) 栗原	12:40 バーシック ヨガ 60分 藤原	12:30 ヨガ 60分 太田
14:00	★14:30 からだシェイプ 30分 宮本	14:00 K W	14:00 ヨガ 60分 野上	★14:00 HOT ヨガ 60分 宮本	★14:30 からだシェイプ 30分 栗原	★14:30 からだシェイプ 30分 藤原	★14:30 からだシェイプ 30分 太田
15:00	★15:30 エンジョイ ファイター 40分 宮本	15:20 キッズ チャダンス 50分 宮本	★15:30 JOYヨガ 30分 宮本	★15:30 エンジョイ ファイター 40分 宮本	★15:30 エンジョイ ファイター 40分 栗原	★15:30 エンジョイ ファイター 40分 藤原	★15:30 エンジョイ ファイター 40分 太田
16:00	16:20 キッズ チャダンス 50分 宮本	16:45 キッズ チャダンス 50分 宮本	16:20 キッズ チャダンス 50分 宮本	16:20 キッズ チャダンス 50分 宮本	16:30 キッズ チャダンス 50分 栗原	16:00 キッズ チャダンス 50分 藤原	16:00 キッズ チャダンス 50分 太田
17:00	17:30 キッズ チャダンス 50分 宮本	17:55 キッズ チャダンス 50分 宮本	17:30 キッズ チャダンス 50分 宮本	17:30 キッズ チャダンス 50分 宮本	17:30 キッズ チャダンス 50分 栗原	17:00 キッズ チャダンス 50分 藤原	17:00 キッズ チャダンス 50分 太田
18:00	18:30 キッズ チャダンス 50分 宮本	18:30 キッズ チャダンス 50分 宮本	18:30 キッズ チャダンス 50分 宮本	18:30 キッズ チャダンス 50分 宮本	18:40 キッズ チャダンス 50分 栗原	18:30 キッズ チャダンス 50分 藤原	18:30 キッズ チャダンス 50分 太田
19:00	19:00 キッズ チャダンス 50分 宮本	19:05 キッズ チャダンス 50分 宮本	19:00 キッズ チャダンス 50分 宮本	19:00 キッズ チャダンス 50分 宮本	19:40 キッズ チャダンス 50分 栗原	19:00 キッズ チャダンス 50分 藤原	19:00 キッズ チャダンス 50分 太田
20:00	★20:10 ヨガ 40分 NAOKI	20:30 ヨガ 40分 宮本	★20:10 ヨガ 40分 宮本	★20:10 ヨガ 40分 宮本	★20:10 ヨガ 40分 栗原	★20:10 ヨガ 40分 藤原	★20:10 ヨガ 40分 太田
21:00	★21:00 ヨガ 40分 NAOKI	21:00 ヨガ 40分 宮本	★21:00 ヨガ 40分 宮本	★21:00 ヨガ 40分 宮本	★21:00 ヨガ 40分 栗原	★21:00 ヨガ 40分 藤原	★21:00 ヨガ 40分 太田
22:00	★21:00 ヨガ 40分 NAOKI	21:00 ヨガ 40分 宮本	★21:00 ヨガ 40分 宮本	★21:00 ヨガ 40分 宮本	★21:00 ヨガ 40分 栗原	★21:00 ヨガ 40分 藤原	★21:00 ヨガ 40分 太田
23:00	★21:00 ヨガ 40分 NAOKI	21:00 ヨガ 40分 宮本	★21:00 ヨガ 40分 宮本	★21:00 ヨガ 40分 宮本	★21:00 ヨガ 40分 栗原	★21:00 ヨガ 40分 藤原	★21:00 ヨガ 40分 太田

【HOTプログラムの温度設定】
 ● 28～32℃ 夜やアキアキな動作のプログラム
 ● 33～38℃ 寒気を感じる動作のプログラム

※ KW・・・西トレウォーキング
 ※ 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系クラスはステップアップクラスは定員制となります。開始時間の1時間前までに、3FジムカウンターにてHOT系クラスは着替室を準備してお申し込み下さい。ステップアップ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・入会は原則ご遠慮下さい。
 ・水分補給の為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1週目は、有酸素スクール・水泳入門・WJ・KW・フィットネスクラスはご遠慮下さい。
 ・水泳入門は、初日(平日)PM10:00、土日はPM9:00、日曜はPM8:00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』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(風俗の日)は、1Fジャグジー、ドライサუნナで風呂の日イベントを行います。