

施設全体スケジュール LESSON SCHEDULE

2019. 4 Apr. ▶ 6 Jun.

	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							9:00~11:30までは大人の会員様はご利用出来ません。
10:10	★10:40 コンパット 30分	10:10 トレーニング (ライト) 45分 B 田島	10:15 ヨガピギナー 60分 MICH	★10:20 コンパット 30分	10:20 ZUMBA 60分 林	10:20 やさしいエアロ &シェイプ 60分 服部	10:20 初めてエアロ &シェイプ 60分 太田
11:00	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 田島 一瀬	11:25 フラダンス 60分 [定員18名] MICH	★11:10 ステップ入門 30分	11:45 ZUMBA 60分 HIKARU	11:30 ダンスベルエクササイズ 30分 服部	11:30 トレーニング (ハッピー) 60分 B 秋葉 (他)
12:00	12:45 [有料スクール] フラダンス 60分 [定員18名] MICH	12:10 中上級 初級 45分 A 45分 A 田島 一瀬	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19名] 栗原	12:40 パーソナル ヨガ 60分 朝倉	12:15 ボディ コンディショニング 60分 田村
13:00	13:00 中級 45分 A 田島	12:15 やさしいステップ &シェイプ 60分 [定員19名] 服部	12:15 中級 45分 A 阿部	13:15 K W	13:20 マスターズ 水泳 60分 B 渡辺	13:30 パーソナル ヨガ 60分 朝倉	12:40 初級 45分 A 水泳入門 無料
14:00	★14:30 からだシェイプ 30分	14:00 K W	14:00 健康体操 60分 野上	14:00 HOT アロマヨガ 60分 田原	★14:30 からだシェイプ 30分	★13:50 からだほぐし 30分	★13:40 コンパット 30分
15:00	14:00 HOT ヨガピギナー 60分 MICH	14:00 健康体操 60分 野上	14:00 健康体操 60分 野上	14:00 HOT アロマヨガ 60分 田原	14:00 HOT アロマヨガ 60分 栗原	13:30~17:55までは大人の会員様はご利用出来ません。	13:30~17:55までは大人の会員様はご利用出来ません。
16:00	★14:30 からだシェイプ 30分	14:30 初めて ピラティス 60分 城石	★15:30 JOYヨガ 30分	14:30 トレーニング (ライト) 45分 B 東郷	★15:30 コンパット 30分	★14:30 エアロ入門 30分	15:00 卓球 30分
17:00	15:30 フラダンス 60分 [定員18名] MICH	15:30 キッズ チアダンス 50分	15:30 卓球 30分	15:30 卓球 30分	15:30 卓球 30分	15:30 卓球 30分	15:30 卓球 30分
18:00	17:30 キッズ 空手 60分	16:45 キッズ チアダンス 60分	16:30 卓球 30分	16:30 卓球 30分	16:30 卓球 30分	16:00 キッズ ヒップホップ ダンス 50分	16:00 卓球 30分
19:00	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	17:30 キッズ 空手 60分	17:30 キッズ 空手 60分	17:30 キッズ 空手 60分	17:00 キッズ ヒップホップ ダンス 60分	16:30 卓球 30分
20:00	19:00 卓球 30分	18:30 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	18:30 キッズ 空手 60分	18:15 ティーン ヒップホップ ダンス 60分	16:00 卓球 30分
21:00	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 40分 野上	19:20 やさしいエアロ 40分 清水	19:40 リズムパンプ 40分 野上	18:30 選手育成 クラス 120分	17:30 卓球 30分
22:00	★20:10 エンジョイファイター 40分 NAOKI	19:10 やさしいエアロ &シェイプ 60分 朝倉	20:00 熊手ヶ崎 30分 NAOKI 定員20名	20:00 熊手ヶ崎 30分 NAOKI 定員20名	20:10 リズムパンプ 50分 野上	17:30 選手育成 クラス 160分	17:00 卓球 30分
23:00	21:00 スタートファイター 30分 NAOKI	20:20 パワーヨガ 60分 朝倉	20:30 マスターズ 水泳 60分 B 阿部	★20:40 エンジョイファイター 40分 野上	20:30 マスターズ 水泳 60分 B 阿部	18:30 選手育成 クラス 120分	17:30 卓球 30分

【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
暑 ...33~38℃ ※静的動作のプログラム

※ KW・・・筋トレウォーキング

■ 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・フラダン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・フラダン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・KW・フィンで泳ごうのクラスはございません。
 ・水泳入門は、前々日(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。