

施設全体スケジュール LESSON SCHEDULE

2017. 4Apr. ▶ 6Jun.

	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	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
10:00														
11:00	★10:20 エンジョイファイター 40分	10:00 トレーニング(ハビー) 60分 B 小権	★10:20 エアロ入門 40分	10:10 中上級 45分 A 落合 45分 A 前内	10:20 NEW エアロ入門 30分 戸枝	10:10 トレーニング(ライト) 45分 B 東郷	★10:20 バスケットボール 30分	10:00 幼児園 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 落合	4月 B 5月 Fr 6月 Ba	10:20 やさしいエアロ&シェイプ 60分 藤部	★10:20 エアロ入門 40分	10:20 児童水泳教室 60分
12:00	11:20 NEW やさしいエアロ&シェイプ 60分 栗原	11:10 健康水泳 50分 小権 高橋 一瀬	★11:10 ステップ入門 30分	11:00 親子水泳教室 60分	11:00 やさしいステップ&シェイプ 60分【定員22名】 戸枝	11:10 健康水泳 50分 落合 高橋 東郷	★11:10 ステップ入門 30分	11:00 親子水泳教室 60分	★11:10 バスケットボール 30分	11:10 健康水泳 50分 前内 落合 一瀬	★11:30 ホールEX入門 30分	★11:30 コンバットプラス 30分	★11:30 コンバットプラス 30分	★11:30 トレーニング(ハビー) 60分
13:00	12:30 NEW ボディコンディショニング 60分 田村	12:10 中上級 45分 A 中山 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】 藤部	12:10 幼児園 水泳教室 50分	★12:20 サーマットトレーニング 30分	12:50 中級 45分 A 東郷	★12:45 やさしいエアロ&シェイプ 60分 清水	12:45 やさしいエアロ&シェイプ 60分 清水	12:30 NEW やさしいステップ&シェイプ 60分【定員22名】 栗原	12:10 幼児園 水泳教室 50分	12:10 パーシックヨガ 60分 朝倉	12:10 パーシックヨガ 60分 朝倉	★12:30 HOT パワーヨガ 60分【定員20名】 田村	12:30 トレーニング(ハビー) 60分
14:00	★13:45 サーキット 30分	13:40 中級 45分 A 中山	14:00 健康体操 60分 野上	13:20 マスターズ水泳 60分 中山	★13:00 コンバットプラス 30分	13:40 トレーニング(ハビー) 60分 B 東郷	★14:00 HOT パワンス コーディネーション 60分 清水	14:00 HOT パワンス コーディネーション 60分 清水	★13:45 サーキット 30分	13:20 マスターズ水泳 60分 中山	★13:30 エアロ入門 30分	★13:30 エアロ入門 30分	★13:40 ステップ入門 40分	★13:40 ステップ入門 40分
15:00	★14:30 からだシェイプ 30分	14:30 トレーニング(ライト) 45分 B 東郷	★14:30 からだシェイプ 30分	14:30 トレーニング(ライト) 45分 B 中山	★15:30 バスケットボール 30分	14:45 フィン	★15:30 バスケットボール 30分	15:30 児童水泳教室 180分	★15:30 バスケットボール 30分	14:30 トレーニング(ライト) 45分 B 落合	★15:30 エアロ入門 30分	★15:30 エアロ入門 30分	★15:00 児童水泳教室 240分	★15:00 児童水泳教室 30分
16:00	★15:30 バスケットボール 30分		★15:45 キッズチアダンス 50分	15:45 キッズチアダンス 50分	★16:00 児童水泳教室 180分		★16:00 児童水泳教室 180分	16:00 キッズパレエ 50分	★16:00 児童水泳教室 180分	16:00 キッズパレエ 50分	★16:00 キッズパレエ 50分	★16:00 キッズパレエ 50分	★16:00 キッズパレエ 50分	★16:00 キッズパレエ 50分
17:00	17:30 児童水泳教室 180分		16:45 キッズチアダンス 50分	15:30 児童水泳教室 180分	★17:30 児童水泳教室 180分		★17:30 児童水泳教室 180分	17:30 キッズパレエ 50分	★17:30 児童水泳教室 180分	17:30 キッズパレエ 50分	★17:30 児童水泳教室 180分	★17:30 児童水泳教室 180分	★17:30 児童水泳教室 180分	★17:30 児童水泳教室 180分
18:00	★17:30 キッズ空手 60分	17:30 選手育成クラス 120分	17:45 キッズヒップホップダンス 60分	18:30 選手育成クラス 60分	★18:30 選手育成クラス 120分		★18:30 選手育成クラス 120分	★18:30 選手育成クラス 120分	★18:30 選手育成クラス 120分	★18:30 選手育成クラス 120分	★18:30 選手育成クラス 120分	★18:30 選手育成クラス 120分	★18:30 選手育成クラス 120分	★18:30 選手育成クラス 120分
19:00	19:00 児童水泳教室 30分	19:30 児童水泳教室 30分	19:00 キッズJAZZヒップホップダンス 60分	19:10 やさしいエアロ&シェイプ 60分 朝倉	★19:40 リズム/パンプ 50分 小浦		★19:40 リズム/パンプ 50分 小浦	★19:40 リズム/パンプ 50分 小浦	★19:40 リズム/パンプ 50分 小浦	★19:40 リズム/パンプ 50分 小浦	★19:40 リズム/パンプ 50分 小浦	★19:40 リズム/パンプ 50分 小浦	★19:40 リズム/パンプ 50分 小浦	★19:40 リズム/パンプ 50分 小浦
20:00	★20:10 エンジョイファイター 40分 NAOKI	20:00 無料	★20:30 パワーヨガ 60分 朝倉	20:30 中級 45分 A 浜野	★20:40 エンジョイファイター 40分 野上		★20:40 エンジョイファイター 40分 野上	★20:40 エンジョイファイター 40分 野上	★20:40 エンジョイファイター 40分 野上	★20:40 エンジョイファイター 40分 野上	★20:40 エンジョイファイター 40分 野上	★20:40 エンジョイファイター 40分 野上	★20:40 エンジョイファイター 40分 野上	★20:40 エンジョイファイター 40分 野上
21:00	★21:00 コアエクササイズ 30分	21:00 中級 45分 A 浜野	★21:20 エアロ入門 30分	21:20 中上級 45分 A 浜野										
22:00														
23:00														

(HOTプログラムの温度設定)
 ● ---28~32℃ ※ややアクティブな動作のプログラム
 ■ ---33~38℃ ※静的動作のプログラム

※ 1月 Fr 2月 Ba 3月 Fr
 ※ Fr・・・クロール
 ※ Ba・・・背泳ぎ
 ※ Tly・・・平泳ぎ
 ※ Fly・・・バタフライ
 ※ 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時間前までに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・わくわくフィン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』のスケジュールは以下の通りです。
 月/水曜日: 11:00~12:00 14:00~15:00 20:00~21:00
 日曜日: 15:00~18:00