

# 施設全体スケジュール

## LESSON SCHEDULE

2018. 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				
	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		10:10 トレーニング (45分) 田島		10:20 初めてエアロ &シェイプ 80分 太田	10:10 初級 中級 45分 A 45分 A 前内 結合		10:20 エアロ入り 30分 戸枝		10:00 トレーニング (ハビ-) 60分 B 小塚	10:20 コフバット 30分		10:00 初級 中級 水泳教室 60分		10:00 初級 中級 水泳教室 60分	10:10 トレーニング (ハビ-) 45分 B 田島		10:20 初めてエアロ &シェイプ 80分 太田		10:20 初めてエアロ &シェイプ 80分 太田		10:20 児童 水泳教室 60分		
12:00	11:20 やさしいエアロ &シェイプ 60分 東原	11:10 健康水泳 20分 高橋 田島 一葉		11:30 コンバトプラス 30分	11:00 親子 水泳教室 60分		11:00 やさしいエアロ &シェイプ 80分 戸枝		11:10 健康水泳 50分 新島 高橋 小塚	11:40 メッツアップ 30分		11:00 親子 水泳教室 60分		11:00 親子 水泳教室 60分	11:10 健康水泳 50分 前内 結合 田島		11:30 コンバトプラス 30分		11:30 コンバトプラス 30分		11:30 トレーニング (ハビ-) 60分		
13:00	13:00 エンジョイ フイター 40分	12:10 初級 中級 45分 A 45分 A 田島 一葉		12:45 やさしいエアロ &シェイプ 80分 (22分)	12:10 初級 中級 水泳教室 50分	12:10 初級 中級 水泳教室 50分	12:20 エンジョイ フイター 40分	12:20 ヘルシーヨガ 60分 戸枝	12:15 中級 45分 A 新島	12:45 やさしいエアロ &シェイプ 80分 清水	4-5月 休職 + 研修レッスン	12:10 初級 中級 水泳教室 50分		12:30 やさしいエアロ &シェイプ 80分 (22分)	12:10 初級 中級 水泳教室 50分	12:15 ベージュ 30分 朝倉	12:20 アーク 30分 岡崎	12:20 アーク 30分 岡崎	12:30 カラダほぐし 30分	4-5月 休職	12:30 HOT ヨガ 60分 (20分)	12:45 初級 中級 水泳教室 60分	
14:00	14:30 からだシェイプ 30分	14:00 健康体操 60分		14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分	4-5月 休職	14:00 健康体操 60分		14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分	14:00 健康体操 60分
15:00	15:30 コンバト 30分	15:45 キッズ チャタダンス 60分		15:45 キッズ チャタダンス 60分	15:30 キッズ チャタダンス 60分	15:30 キッズ チャタダンス 60分	15:30 キッズ チャタダンス 60分	15:30 キッズ チャタダンス 60分	15:30 キッズ チャタダンス 60分	15:30 キッズ チャタダンス 60分	4-5月 休職	15:30 キッズ チャタダンス 60分		15:30 キッズ チャタダンス 60分	15:30 キッズ チャタダンス 60分	15:30 キッズ チャタダンス 60分	15:30 キッズ チャタダンス 60分	15:30 キッズ チャタダンス 60分	15:30 キッズ チャタダンス 60分	15:30 キッズ チャタダンス 60分	15:30 キッズ チャタダンス 60分	15:30 キッズ チャタダンス 60分	
16:00		16:45 キッズ チャタダンス 60分		16:45 キッズ チャタダンス 60分	16:30 キッズ チャタダンス 60分	16:30 キッズ チャタダンス 60分	16:30 キッズ チャタダンス 60分	16:30 キッズ チャタダンス 60分	16:30 キッズ チャタダンス 60分	16:30 キッズ チャタダンス 60分	4-5月 休職	16:30 キッズ チャタダンス 60分		16:30 キッズ チャタダンス 60分	16:30 キッズ チャタダンス 60分	16:30 キッズ チャタダンス 60分	16:30 キッズ チャタダンス 60分	16:30 キッズ チャタダンス 60分	16:30 キッズ チャタダンス 60分	16:30 キッズ チャタダンス 60分	16:30 キッズ チャタダンス 60分	16:30 キッズ チャタダンス 60分	
17:00		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	17:30 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	17:30 キッズ 空手 60分	17:30 キッズ 空手 60分	4-5月 休職	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	17:30 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	17:30 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	17:30 キッズ 空手 60分	
18:00		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	18:30 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	18:30 キッズ 空手 60分	18:30 キッズ 空手 60分	4-5月 休職	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	18:30 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	18:30 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	18:30 キッズ 空手 60分	
19:00	19:00 ピラティス 30分	19:05 ピラティス 60分		19:05 ピラティス 60分	19:10 やさしいエアロ &シェイプ 80分	19:10 やさしいエアロ &シェイプ 80分	19:40 ピラティス 30分	19:40 ピラティス 30分	19:40 ピラティス 30分	19:40 ピラティス 30分	4-5月 休職	19:40 ピラティス 30分		19:40 ピラティス 30分	19:40 ピラティス 30分	19:40 ピラティス 30分	19:40 ピラティス 30分	19:40 ピラティス 30分	19:40 ピラティス 30分	19:40 ピラティス 30分	19:40 ピラティス 30分	19:40 ピラティス 30分	
20:00	20:10 エンジョイ フイター 40分	20:20 エンジョイ フイター 40分		20:20 エンジョイ フイター 40分	20:30 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	20:30 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	20:40 ピラティス 30分	20:40 ピラティス 30分	20:40 ピラティス 30分	20:40 ピラティス 30分	4-5月 休職	20:40 ピラティス 30分		20:40 ピラティス 30分	20:40 ピラティス 30分	20:40 ピラティス 30分	20:40 ピラティス 30分	20:40 ピラティス 30分	20:40 ピラティス 30分	20:40 ピラティス 30分	20:40 ピラティス 30分	20:40 ピラティス 30分	
21:00	21:00 エアロ 30分	21:00 エアロ 30分		21:00 エアロ 30分	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	4-5月 休職	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木		21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	21:20 初級 中級 45分 A 45分 A 青木	
22:00																							
23:00																							

**【HOTプログラムの温度設定】**  
 夏 28~32℃ ※夜やアクティブな動作のプログラム  
 冬 23~28℃ ※静かな動作のプログラム

※ 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いたします。
- プールコースは、一部の子供対象水泳教室の時間以外は、船橋プリーコースをご利用しています。
- レッスン開始時間を過ぎての途中参加・入館は原則ご遠慮下さい。
- 水分補給の準備をお願いいたします。HOTヨガクラスはバスタオルも必ずご持参下さい。
- 毎月5日は、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、土曜日PM8:00、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 1Fアロリラックス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。