

# 施設全体スケジュール LESSON SCHEDULE

2018. 7 Jul. ▶ 9 Sep.

	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 60分 太田			10:20 エアロ入門 30分 戸枝			★10:20 コンパクト 30分			★10:20 ステップ 入門 40分			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		
12:00	11:20 やさしいエアロ &シェイプ 60分 栗原			★11:30 コンパクトプラス 30分			11:00 やさしいエアロ &シェイプ 60分 戸枝			★11:10 ステップ入門 30分			★11:45 からだほぐし 30分			★11:30 コンパクトプラス 30分			★11:30 コンパクトプラス 30分		
13:00	★13:00 エンジョイ ファイター 40分			12:45 やさしいステップ &シェイプ 60分【定員22名】 服部			★12:20 エンジョイ ファイター 40分 戸枝			12:45 やさしいエアロ &シェイプ 60分 清水			★13:30 エアロ入門 30分			12:15 バーシック ヨガ 60分 朝倉			★13:40 ステップ 入門 40分		
14:00	★13:45 サーキットI 30分			14:00 健康体操 60分 野上			14:00 健康体操 60分 野上			★14:00 HOT バランス コーディネーション 60分 清水 定員20名			★14:10 からだほぐし 30分			★13:30 エアロ入門 30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 健康体操 60分 野上			14:30 健康体操 60分 野上			★14:00 HOT バランス コーディネーション 60分 清水 定員20名			★14:30 からだほぐし 30分			★14:10 からだほぐし 30分			★14:30 からだほぐし 30分		
16:00	★15:30 コンパクト 30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 チアダンス 30分			★15:30 コンパクト 30分			★15:30 キッズ チアダンス 50分			★15:30 キッズ チアダンス 30分		
17:00				16:45 キッズ チアダンス 60分			17:30 キッズ 空手 60分			★16:00 キッズ チアダンス 30分			★16:30 キッズ バレエ 50分			★16:00 キッズ ヒップホップ ダンス 50分			★16:30 キッズ ヒップホップ ダンス 50分		
18:00	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			18:30 キッズ 空手 60分			★17:30 キッズ バレエ 60分			★17:30 キッズ バレエ 60分			★17:00 キッズ ヒップホップ ダンス 60分			★17:30 キッズ ヒップホップ ダンス 60分		
19:00	★19:00 キッズ 空手 30分			18:30 選手育成 クラス 60分			19:00 キッズ 空手 30分			★18:40 キッズ バレエ 30分			★18:40 キッズ バレエ 30分			★17:30 選手育成 クラス 150分			★18:30 選手育成 クラス 150分		
20:00	★20:10 エンジョイ ファイター 40分 NAOKI			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			★20:05 リズムバンプ 50分 小浦			★20:20 リズムバンプ 50分 小浦			★19:30 キッズ ヒップホップ ダンス 30分			★20:10 キッズ ヒップホップ ダンス 40分		
21:00	★21:00 スタートファイター 30分 NAOKI			19:10 やさしいエアロ &シェイプ 60分 朝倉			★20:40 スタートファイター 30分 野上			★20:40 スタートファイター 30分 野上			★21:00 スタートファイター 30分 野上			★20:00 アロマヨガ 60分【定員20名】 田村 *女性限定*			★21:00 スタートファイター 30分 野上		
22:00				19:40 トレーニング (ライト) 45分 宮崎			★21:20 マスターズ 水泳 60分 塩澤			★21:00 マスターズ 水泳 60分 塩澤			★21:20 マスターズ 水泳 60分 塩澤			★20:30 アロマヨガ 60分【定員20名】 田村 *女性限定*			★21:20 マスターズ 水泳 60分 塩澤		
23:00				20:30 アルティメット エクササイズ 60分 野上			★21:00 マスターズ 水泳 60分 塩澤			★21:00 マスターズ 水泳 60分 塩澤			★21:20 マスターズ 水泳 60分 塩澤			★21:00 マスターズ 水泳 60分 塩澤			★21:20 マスターズ 水泳 60分 塩澤		

【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

※ 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。