

# 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 フラダンス 60分 (定員18名) 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 ヨガビギナー 60分 MICH	★11:10 ステップ入門 30分	11:10 健康水泳 50分 渡辺 東郷	11:30 ダンベルエクササイズ 30分 服部	11:30 トレーニング (ハビー) 60分 B 秋葉 (他)
12:00	12:45 フラダンス 60分 (定員18名) MICH	12:10 中上級 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 パーシク 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	14:00 HOT ヨガビギナー 60分 MICH	13:00 中級 45分 A 田島	14:00 健康体操 60分 野上	14:00 健康体操 60分 野上	★14:30 からだシェイプ 30分	★13:50 からだほぐし 30分	★13:40 コンパットプラス 30分
14:00	★14:30 からだシェイプ 30分	14:00 K W 14:00	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 パーシクヨガ 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。	12:40 入室 無料
15:00	★15:30 エンジョイファイター 40分	15:30 キッズ チアダンス 50分	★15:30 JOYヨガ 30分	15:30 卓球 30分	★15:30 コンパット 30分	15:30 キッズ ヒップホップ ダンス 50分	15:00 卓球 30分
16:00	16:30 16:30~18:55までは大人の会員様はご利用出来ません。	16:45 キッズ チアダンス 60分	16:30 卓球 30分	16:00 卓球 30分	16:30 キッズ パレエ 50分	17:00 キッズ ヒップホップ ダンス 60分	15:30 卓球 30分
17:00	17:30 15:30~18:55 児童水泳教室	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 パレエ 60分	18:15 ティーン ヒップホップ ダンス 60分	16:00 フィン
18:00	19:00 卓球 30分	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	★20:10 エンジョイファイター 40分 NAOKI	★19:30 コンパットプラス 30分	16:30 卓球 30分
19:00	19:30 初めてピラティス 60分 城石	19:10 やさしいエアロ & シェイプ 60分 朝倉	★20:40 エンジョイファイター 40分 野上	★20:00 熊手キック 30分 NAOKI 定員20名	★20:10 リズムパンプ 50分 野上	★20:10 肩こり腰痛 予防ヨガ 40分	17:30 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	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	★20:10 リズムパンプ 50分 野上	★20:10 肩こり腰痛 予防ヨガ 40分	18:30 選手育成 クラス 150分
21:00	21:00 スタートファイター 30分 NAOKI	20:30 ZUMBA 60分 林	20:45 フィン	★20:40 エンジョイファイター 40分 野上	★20:10 リズムパンプ 50分 野上	★20:10 肩こり腰痛 予防ヨガ 40分	18:30 フィン
22:00							
23:00							

【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、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。