

# 2018年4月G-fit フィットネスプログラム

2018年3月23日発行

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
9:30	★→ 新規導入・変更レッスン			9:50~ 元気体操		9:45~10:00 水なれ	9:50~ 元気体操					9:50~ 元気体操		9:45~10:00 ウォーキング	10時営業開始					
10:00																				
10:30	健康太極拳 10:15~11:15 本多	3ヶ月限定 健康美ストレッチ 10:15~11:15 柿木★	はじめて青泳ぎ 10:30~11:00	フィットネスフラ 10:15~11:00 都★	ウェーブ ストレッチ 10:15~11:00 鈴木(佐)	スイミング 2コース使用 10:30~11:15	かんたんエアロ 10:15~11:00 神本	G-fitレッスン ボールde体操 10:30~11:00	はじめてクロール 10:30~11:00	3ヶ月限定 ソフトヨガ 10:15~11:15 まなみ★	パレトン 10:15~11:15 松下	はじめてアクア 10:30~10:50 伴★	はじめてエアロ 10:30~11:00 萩原	ボディシェイプ 10:15~11:15 高橋	スイミング 2コース使用 10:30~11:15	フィットネス ボクシング 10:15~11:00 鈴木(佐)	かんたんエアロ 10:15~11:00 石田	水中運動 10:30~11:00		
11:00																				
11:30	エアロマニア 11:30~12:30 高橋	健康太極拳(入門) 11:30~12:15 本多	レベルアップ クロール 11:15~11:45	3ヶ月限定 ZUMBAGOLD 11:15~12:00 鈴木(佐)★	G-fitレッスン ストレッチボール 11:15~11:45	はじめてアクア 11:30~11:50 伴★	ピラティス 11:15~12:00 石田	LES MILLS BODYCOMBAT 11:15~11:45 麻美		3ヶ月限定 ソフトヨガ 11:30~12:30 まなみ★	G-fitレッスン バランスボール 11:30~12:00★		骨盤ケア 11:15~12:15 萩原	ポルドブラ 11:30~12:15 藤田	はじめて すいすい★	パワフルエアロ 11:15~12:15 石田	ボディリセット 11:15~12:15 鈴木(佐)	はじめて平泳ぎ 11:15~11:45		
12:00																				
12:30		ピラティス 12:30~13:15 山内		はじめてステップ 12:15~12:45 神本				G-fitレッスン★ ストレッチボール 12:15~12:45					HIP HOP入門 12:45~13:15 NAOYA							
13:00	自彊体操 13:00~14:00 大嶽			ステップ1 13:00~13:45 神本	パレトン 13:15~14:15 松下		ZUMBAGOLD 13:15~14:00 鈴木(佐)		水中運動 13:15~13:45	ステップ3 13:00~14:00 高橋	JOYBEAT からだほぐし 13:15~13:45	アクアピクス 13:15~13:45 野口			アクアピクス 13:00~13:30 萩原			JOYBEAT コンバット 13:15~13:45	スイミング 5コース中 2コース使用 13:00 ~ 15:00	
14:00		かんたんエアロ 13:30~14:15 神本				ロング ディスタンス★ 14:15~14:45	ボディリセット 14:15~15:15 鈴木(佐)	パワーヨガ 13:30~14:30 川中	フィンコース 一部使用 14:15~15:00	かるやかエアロ 14:15~15:00 野口	健康体操 14:00~14:45 石田	すいすい スイミング 14:00~14:45	ZUMBA 13:30~14:30 河辺	G-fitレッスン ストレッチボール 13:30~14:00		かんたんジャズ 14:00~14:45 AYANO			JOYBEAT からだほぐし 13:50~14:10	
15:00	パワーヨガ 14:30~15:30 郁子	はじめてエアロ 14:30~15:00 神本		ベリーダンス (カルチャー) 14:45~15:45										ヨガ (カルチャー) 14:20 ~ 15:30					大人バレエ (カルチャー) 14:30 ~ 16:00	
16:00											G-fitレッスン 週替わりトレーニング 15:30~16:00									スイミング (全コース) 15:00 ~ 18:30
17:00	子供空手 (カルチャー) 16:30 ~ 18:20	カルチャー 教室 16:15 ~ 18:45			新体操 16:00 ~ 19:00	スイミング (全コース) 15:00 ~ 19:30		カワイ 体育教室 (カルチャー) 16:00 ~ 19:00	スイミング (全コース) 15:00 ~ 19:30			キッズダンス (カルチャー) 16:45 ~ 19:40	スイミング (全コース) 15:00 ~ 19:30		新体操 16:00 ~ 19:00				子どもバレエ (カルチャー) 16:30 ~ 18:00	
18:00			スイミング 5コース中 3コース使用 18:00 ~ 19:30																	
19:00	ZUMBA 19:00~20:00 時見★	かんたんエアロ 19:15~20:00 河合		LES MILLS BODYATTACK 19:00~19:30 麻美			LES MILLS BODYPUMP 19:15~19:45 坂本			はじめてエアロ 19:15~19:45 山内			ピラティス 19:15~20:15 遠藤	ボディシェイプ 19:15~20:15 高橋		パワフルエアロ 19:15~20:15 河辺			ルーシーダットン 19:00~20:00 遠藤★	
20:00		LES MILLS BODYJAM 20:15~21:00 AYANO		ステップ2 19:45~20:30 河合	G-fitレッスン ボールde体操 19:45~20:15		リフレッシュヨガ 20:00~21:00 八石	LES MILLS EXWORX 20:00~20:30 坂本★		LES MILLS BODYCOMBAT 20:00~20:30 瀧下★	B-BODY 20:00~21:00 山内		ZUMBA 20:30~21:15 本多(貴)	健康美ストレッチ 20:30~21:30 柿木★						
21:00	パワフルエアロ 20:15~21:15 河合			LES MILLS BODYPUMP 20:45~21:30 坂本	ストレッチエリア 20:30~21:00				かるやかエアロ 20:45~21:30 前田		パワーヨガ 21:15~22:00 まなみ	はじめてアクア 21:30~21:50 瀧下★								
22:00	3ヶ月限定 フィットネスボクシング 21:30~22:15 NAOYA★	リフレッシュヨガ 21:15~22:15 まなみ		LES MILLS BODYVIVE 21:45~22:15 坂本★	ソフトヨガ 21:15~22:15 川中	レベルアップ クロール★ 21:15~21:45	フリーダンス 21:15~22:15 HARUKA	ルーシーダットン 21:15~22:00 柿木					3ヶ月限定 Dance Style 21:30~22:15 村野★	← 4月の曲は Don't wanna cry 安室奈美恵	すいすい スイミング 21:15~22:00					
23:00	23時00分チェックアウト																			

21時営業終了  
★★お知らせ★★  
4月30日(月)  
10:00~21:00 までの  
祝日営業となります

※ スイミング・新体操・カルチャークラスはフィットネス会員の方のご利用頂けません  
※ 都合によりプログラムを変更する場合がございます

