

2018年5~6月G-fit フィットネスプログラム

2018年4月23日発行

時間	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					9:45~10:00 水なれ										10時営業開始		
10:00																		
10:30	健康太極拳 10:15~11:15 本多	6月まで 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	エンジョイフラ 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	6月まで 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	ポディシェイプ 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																		
12:00	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	6月まで 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		6月まで 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 11:30~12:00	パワフルエアロ 11:15~12:15 石田	ポディリセット 11:15~12:15 鈴木(佐)	はじめて平泳ぎ 11:15~11:45
12:30																		
13:00																		
13:30	自強体操 13:00~14:00 大嶽	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														
14:00		かんたんエアロ 13:30~14:15 神本		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)											
14:30																		
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		ロング ディスタンス 14:15~14:45	ポディリセット 14:15~15:15 鈴木(佐)											
15:30																		
16:00																		
16:30																		
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																
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	ZUMBA 19:00~20:00 時見	かんたんエアロ 19:15~20:00 河合	スイミング 5コース中 3コース使用 18:00 ~ 19:30	LES MILLS BODYATTACK 19:00~19:30 麻美														
20:00																		
20:30	パワフルエアロ 20:15~21:15 河合	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													
21:00																		
21:30	6月まで 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 BODYPUMP 20:45~21:30 坂本	ストレッチエアロ 20:30~21:00	はじめてクロール 20:30~21:00	リフレッシュヨガ 20:00~21:00 八石	LES MILLS EXWORX 20:00~20:30 坂本										
22:00																		
22:30																		
23:00	23時00分チェックアウト																	

21時営業終了
★★お知らせ★★
5月31日(木)
休館日となります

※ 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にご利用頂けません
※ 都合によりプログラムを変更する場合がございます