

2018年7~9月G-fit フィットネスプログラム

2018年6月18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					9:45~10:00 水なれ					9:45~10:00 バランスボール			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	継続 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	★ソフトヨガ 10:15~11:15 塩瀬	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	ポディシェイブ 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	継続 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	★ソフトヨガ 11:30~12:30 塩瀬	★G-fitレッスン ストレッチボール 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 パタフライ 11:15~11:45
12:00																		
12:30				はじめてステップ 12:15~12:45 神本			★3ヶ月限定 ZUMBAGOLD 12:15~13:00 鈴木(佐)	G-fitレッスン ストレッチボール 12:15~12:45										
13:00				ステップ1 13:00~13:45 神本				★3ヶ月限定 ポディリセット 13:15~14:15 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	HIP HOP入門 12:45~13:15 NAOYA		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
13:30	自強体操 13:00~14:00 大嶽				パレトン 13:15~14:15 松下		★パワーヨガ 13:30~14:30 川中											
14:00						ロング ディスタンス 14:15~14:45			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			かんたんジャズ 14:00~14:45 AYANO		
14:30	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	
15:00																		
16:00																		
16:30	子供空手 (カルチャー) 16:30 ~ 18:20	カルチャー 教室 16:15 ~ 18:45				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								スイミング (全コース) 15:00 ~ 18:30
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00			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			LES MILLS BODYPUMP 19:15~19:45 坂本			はじめてエアロ 19:15~19:45 山内			はじめてステップ 18:30~19:00 高橋					
19:30	ZUMBA 19:00~20:00 時見	かんたんエアロ 19:15~20:00 河合			G-fitレッスン ボールde体操 19:45~20:15								ピラティス 19:15~20:15 遠藤	ポディシェイブ 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				ステップ2 19:45~20:30 河合														
20:30	パワフルエアロ 20:15~21:15 河合	LES MILLS BODYJAM 20:15~21:00 AYANO		LES MILLS BODYPUMP 20:45~21:30 坂本	ストレッチエリア 20:30~21:00	★はじめて青泳ぎ 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		LES MILLS BODYCOMBAT 20:00~20:30 瀧下	B-BODY 20:00~21:00 山内	はじめてアクア 20:45~21:05 瀧下	ZUMBA 20:30~21:15 本多(貴)	健康美ストレッチ 20:30~21:30 柿木				
21:00																		
21:30	継続 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 平泳ぎ 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			★パワーヨガ 21:15~22:15 まなみ		★3ヶ月限定 Cheer Dance 21:30~22:15 村野		すいすい スイミング 21:15~22:00			
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★★
 7月16日(月)
 9月17日(月)
 9月24日(月)
 上記3日間は 10:00~21:00 までの
 休日営業となります

※ 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はご利用頂けません
 ※ 都合によりプログラムを変更する場合がございます