

レッスントイムスケジュール

G-fit SPORTSBOX COMPANY

2018年10月・11月・12月

	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	★ → 変更レッスン																		
10:00						★ 9:45~10:00 ウォーキング												10:00閉館	
11:00	10:15~11:15 健康太極拳 本多	(予)10:15~11:15 健康美 ストレッチ 楠木	★ (予)10:30~11:00 はじめて背泳ぎ	10:15~11:00 エンジョイフラ 都	(予)10:15~11:00 ウェーブ ストレッチ 鈴木(佐)	10:30~11:15 スイミング 2コース使用	10:15~11:00 かんたんエアロ 神本	★ 10:30~11:00 JOYBEAT からだほぐし	(予)10:30~11:00 はじめてクロール	(予)10:15~11:15 ソフトヨガ 塩瀬	(予)10:15~11:15 バレット 松下	はじめてアクア 10:30~10:50 併	10:30~11:00 はじめてエアロ 萩原	10:15~11:15 ポティシエイブ 高橋	10:30~11:15 スイミング 2コース使用	フィットネス ボクシング 10:15~11:00 鈴木(佐)	10:15~11:00 かんたんエアロ 石田	10:30~11:00 水中運動	
12:00	11:30~12:30 エアロマニア 高橋	11:30~12:15 健康太極拳 (入門) 本多	★ (予)11:15~11:45 レベルアップ 背泳ぎ	11:15~12:00 ZUMBAGOLD 鈴木(佐)	(予)11:15~11:45 G-fitness ストレッチボール	★ (予)11:30~12:00 フィン	11:15~12:00 ピラティス 石田	11:15~11:45 BODYCOMBAT 麻美		(予)11:30~12:30 ソフトヨガ 塩瀬	(予)11:30~12:00 G-fitness ストレッチボール		(予)11:15~12:15 骨盤ケア 萩原	(予)11:30~12:15 ポルド フラ 藤田	(予)11:30~12:00 はじめてすいすい	11:15~12:15 パワフルエアロ 石田	(予)11:15~12:15 ポティリセット 鈴木(佐)	★ (予)11:15~11:45 はじめて平泳ぎ	
13:00		12:30~13:15 ピラティス 山内		(予)12:15~12:45 はじめてステップ 神本									12:45~13:15 HIP HOP入門 NAOYA		13:00~13:30 アクアビクス 萩原				
14:00		13:30~14:15 かんたんエアロ 神本		(予)13:00~13:45 ステップ1 神本	13:15~14:15 バレット 松下		★ 13:15~14:00 ZUMBAGOLD 鈴木(佐)	★ (予)13:30~14:30 パワーヨガ 川中		(予)13:00~14:00 ステップ3 高橋	13:15~13:45 JOYBEAT からだほぐし	13:15~13:45 アクアビクス 野口	13:30~14:30 ZUMBA 河辺	(予)13:30~14:00 G-fitness ストレッチボール		14:00~14:45 かんたんジャズ AYANO	13:15~13:45 JOYBEAT コンバット	★ スイミング 5コース中 2コース使用 13:00 ~ 15:00	
15:00	(予)14:30~15:30 パワーヨガ 郁子	14:30~15:00 はじめてエアロ 神本		ベリーダンス (カルチャー) 14:45~15:45			(予)14:15~14:45 ロング ディスタンス	★ (予)14:15~15:15 ポティリセット 鈴木(佐)		14:15~15:00 からやかエアロ 野口	14:00~14:45 健康体操 石田	(予)14:00~14:45 すいすい スイミング		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											15:30~16:00 JOYBEAT 週替わりレッスン								
17:00	子供空手 (カルチャー) 18:30 ~ 18:20				新体操 18:00 ~ 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		新体操 16:00 ~ 19:00	★ スイミング (全コース) 15:00 ~ 19:30		子供バレエ (カルチャー) 18:30 ~ 18:00	★ スイミング (全コース) 15:00 ~ 18:30	
18:00												★ キッズダンス (カルチャー) 16:45 ~ 19:40							
19:00			★ スイミング 5コース中 3コース使用 18:00 ~ 19:30	19:00~19:30 BODYATTACK 麻美			(予)19:15~19:45 BODYPUMP 坂本						(予)18:30~19:00 はじめてステップ 高橋			(予)18:30~19:00 はじめてステップ 河辺			
20:00	19:00~20:00 ZUMBA 時見	19:15~20:00 かんたんエアロ 河合		(予)19:45~20:30 ステップ2 河合	★ 19:45~20:15 JOYBEAT コンバット		(予)20:00~21:00 リフレッシュ 坂本	(予)20:00~20:30 CX-WORX 坂本		19:15~19:45 はじめてエアロ 山内			(予)19:15~20:15 ピラティス 遠藤	(予)19:15~20:15 ポティシエイブ 高橋		19:15~20:15 パワフルエアロ 河辺	(予)19:00~20:00 ルーシーダットン 遠藤		
21:00	20:15~21:15 パワフルエアロ 河合	20:15~21:00 BODYJAM AYANO		(予)20:45~21:30 BODYPUMP 坂本	★ 20:30~21:00 ストレッチエリア		(予)20:30~21:00 はじめてクロール	★ (予)20:30~21:00 ヨガ 八石		20:00~20:30 BODYCOMBAT 瀬下	(予)20:00~21:00 B-BODY 山内	20:45~21:05 はじめてアクア 瀬下	20:30~21:15 ZUMBA 本多(貴)	(予)20:30~21:30 健康美 ストレッチ 楠木					
22:00	21:30~22:15 フィットネス ボクシング NAOYA	(予)21:15~22:15 リフレッシュ ヨガ まなみ		(予)21:45~22:15 LES MILLS TONE 坂本	★ (予)21:15~22:15 ソフトヨガ 川中		21:15~22:15 フリーダンス HARUKA	(予)21:15~20:00 ルーシーダットン 楠木		(予)21:15~22:15 パワーヨガ まなみ			21:30~22:15 Cheer Dance 村野	(予)21:15~22:00 すいすい スイミング					
22:45			★ 名称変更																
23:00	23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			

※(予)は予約制のレッスンとなります。
※予約制のレッスンはすべて当日予約となります。

※ 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

★★お知らせ★★
10月8日(月)
11月3日(土)
11月23日(金)
12月24日(月)
上記の4日間は 10:00~21:00 までの
祝日営業となります