

2018年 4月 フィットネス利用時間表

スポーツボックス豊川 (0533)84-7232

時間	月			火	水			木	金			土	日			時間				
	プール	スタジオ	ジム		プール	スタジオ	ジム		プール	スタジオ	ジム		プール	スタジオ	ジム					
9:30	9:30 営業開始			休館日	9:30 営業開始			9:30 営業開始			10:00 営業開始			10:00						
9:30	9:45 JOYビート(30分) チェアエクササイズ (予)10:30 ボディバランス 曾我あずみ 30分 11:15 はじめてエアロ 曾我あずみ 30分 13:00				※(予)9:50 ソフトヨガ 渡部恵子 60分 ※(予)11:00 ソフトヨガ 渡部恵子 60分 12:15 JOYビート(30分) カラオケ元気体操 13:00 ボディコンバット 前田麻美30分 13:15 ウォーターエアロ 野口多佳子 30分 (予)13:50ML 初心者 山本 30分 (予)14:30ML はじめてクロール 小久保 30分			9:45 JOYビート(30分) カラオケ元気体操 (予)10:30 ストレッチヨガ 宇治澤和佳枝60分 (予Tel)11:45 ステップⅠ 前田麻美 45分 12:45 かんたんエアロ 遠藤美由喜 45分 (予Tel)13:40 骨盤調整ヨガ 鈴木浩実 60分 13:00			10:00 かんたんエアロ 前田麻美 45分 (予)11:00 ナチュラルヨガ 山内和美 60分 12:15 ピラティス 山内和美 45分 (予Tel)13:15 はじめてステップ 前田麻美 30分 14:00 JOYビート(30分) ジョイエアロ 13:00			10:00~ 腰痛・肩こり 予防改善 小久保由美子60分 11:30 ZUMBA 井上尚美 45分 12:30 ボディアタック 前田麻美 45分 10:00~13:00 スクール 一部使用中 14:00 JOYビート(30分) コンバット 15日・22日 29日 ボディコンバット 8日 前田麻美60分			10:00			
13:00	(予)13:50ML レベルアップ平泳ぎ 小久保 30分 13:00 リズムウォーキング 宇治澤和佳枝30分 13:45 ボディリセット 宇治澤和佳枝60分				13:00			かんたんエアロ 13:15ML 水中運動 小久保由美子30分 (予)13:50ML すいすいスイミング 小久保 30分 (予)14:30ML はじめて平泳ぎ 健 30分			13:00			13:00			13:00			
15:30	スクール使用中 (※19時~20時まで プール利用制限有)				スクール使用中 (※19時~20時まで小プール 使用可能)			スクール使用中 (※19時~20時まで プール利用制限有)			スクール使用中 (※19時~20時まで小プール 使用可能)			スクール使用中			15:30			
19:00	19:10 かんたんエアロ 遠藤美由喜 45分 20:05 ピラティス 山内和美 45分				19:15 フィットネス ボクシング 金田由美 45分 20:10 ボディシェイプ ステップ 高橋久世 45分 21:05 ポール トレーニング 高橋久世 45分			★19:50 かろやかエアロ 石田かおり45分 (予Tel)20:50 ステップⅡ 高橋久世 50分			(予Tel)20:20 はじめてステップ 河辺智子 30分 21:00 ZUMBA 河辺智子 30分			★19:10 かんたんエアロ 河合恭子 30分 ★19:50 かんたんステップ 河合恭子 30分			16:00 営業終了 ○休館日○ 毎週火曜日・4月1日 週替りレッスン(ML) 月 レベルアップクラス 2日・16日・30日 ●ロングディスタンス 9日・23日 木 はじめてクラス 5日・19日 フィン 12日・26日 ●ロングディスタンス マスターズ登録者の方は会員区分関係なく レッスンに参加することができます。			19:00
20:00	(予)20:10ML 週替り レベルアップクラス ●ロングディスタンス 山本 30分				20:15 ウォーターエアロ 金田由美 30分			(予)20:10ML 週替り はじめてクラス フィン 健 30分			(予)20:50 プライベートレッスン			19:30ML 水中ウォーキング 健 30分			20:00			
22:15	22:15				22:15			22:15			22:15			20:45			22:15			
22:30	22:30 営業終了				22:30 営業終了			22:30 営業終了			22:30 営業終了			21:00 営業終了			22:30			

ML→メンバーズレッスン(特別営業時は休講) (予)→予約制レッスン (予Tel)→予約制レッスン・電話予約可

○レッスン予約 受付開始時間
 ・平日 → 9:30~
 ・土日 → 10:00~
 ○電話予約 開始時間
 ・昼のレッスン ⇒ 11:00~
 ・夜のレッスン ⇒ (平日)19:00~

○予約制レッスンについて
 (予)・(予Tel)と表記されているレッスンについては予約制となっております。
 必ず受付にて名簿に名前を記入の上、レッスンにご参加ください。ご協力お願いいたします。

☆ お試しプログラムになります。
 ※ このプログラムは、連続して受講する事が出来ません。

水泳レッスン
 水中運動
 水中エアロ
 JOYビート

ヨガ
 コンディショニング
 ダンス
 筋トレ系

低強度
 中強度
 高強度
 負荷調節可能
 プログラム