

# 2018年 7月～9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	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 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 曾我あすみ 30分 11:15 はじめてエアロ 曾我あすみ 30分 (予Tel)12:15 ストレッチポール 小久保由美子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				※(予)9:50 ナチュラルヨガ 塩瀬弘子 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			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			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			10:15 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～ ソフトヨガ 渡部恵子 60分 11:30 かんたんエアロ 河合恭子 45分 (予Tel)12:30 ステップⅢ 河合恭子 60分 14:00 JOYビート(30分) コンバット				
13:00	13:00～ (予)13:50ML レベルアップパタフライ 小久保 30分				13:00～ 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 はじめて背泳ぎ 小久保 30分	13:00 ボディコンバット 前田麻美30分 14:00 YMパレエ 90分		13:00～ (予)13:50ML すいすいスイミング 小久保 30分 (予)14:30ML はじめてパタフライ 健 30分		13:00～ 13:15ML 水中運動 小久保由美子30分 (予)14:30ML レベルアップクロール 小久保 30分			13:00～ 一部 スクール使用			13:00～ 一部 スクール使用			14:00 スクール 一部使用中 15:45			
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			16:00 営業終了					
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		20:00～ (予)20:10ML 週替り はじめてクラス フィン 健 30分 (予Tel)20:35 ステップⅡ 高橋久世 50分		20:00～ ★19:45 かろやかエアロ 高橋久世45分 (予Tel)20:35 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		19:00～ 19:30ML 水中運動 健 30分 20:45		★19:10 かんたんエアロ 河合恭子 30分 (予Tel)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・8月12日・13日・15日・9月30日				
22:15	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			21:00 営業終了			21:00 営業終了		
22:15																						

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。
- マスターズ登録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。
- ※ このプログラムは、連続して受講する事が出来ません。
- ◆ プールレッスンの種目は原則3ヶ月で変更致します。尚、都合により1ヶ月で変更する場合があります。

水泳レッスン	ヨガ コンディショニング	低強度
水中運動 水中エアロ	ダンス	中強度
JOYビート	筋トレ系	高強度
		負荷調節可能 プログラム

注) 8月8日～8月11日・16日まで特別営業になります。営業時間確認の上、ご利用下さい。