

フィットネスレッスンプログラム (2018年6月~)

| | | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | |
|-------------------|------------------------------------|------------------------------|---|--|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|---|--------|---------------------------------------|
| 9:30 営業開始 | | | | | | | | | | |
| 時間 | スタジオ | サーキット | プール | スタジオ | サーキット | プール | スタジオ | サーキット | プール | |
| 10:00 | 10:00 ボディシェイク 30分 檀林 典子 | 予約 10:00 サーキット30 仲谷 雅美 | | 10:00 JOYBEAT20分 からだほぐし 大場 和子 | 予約 10:00 サーキット30 大橋 未来 | 9:45~11:30 一部スクール 使用 | ☆10:00 シェイUPサーキット 60分 檀林 典子 | 予約 10:00 サーキット30 大場 和子 | | |
| | 10:45 太極拳 60分 石田 かおり | フリータイム | 11:00 楽しくWA 檀林典子 30分 | 10:30 JOYBEAT30分 ヨガ 小塚 和彦 | フリータイム | | 11:50 ML 水なれ 大場和子 30分 | ☆11:10 はじめてエアロ 30分 檀林 典子 | フリータイム | ☆11:15 ML クロール 背泳ぎ 大場 和子 30分 |
| | 予約 12:00 ステップ1 45分 石田 かおり | | 11:40 ML 楽しくキック 小川朋子 30分 | 11:10 らくらく体操 15分 河合 寿代 | | | 12:30 ML はじめてバタフライ 大場和子 30分 | ☆11:50 JOYBEART20分 ストレッチ 河合 寿代 | | 4・5・6月 クロール 7・8・9月 背泳ぎ |
| | | | 12:20 ML スタート&ターン 小川朋子 30分 | 11:40 ピラティス 40分 檀林 典子 | | | | 13:00 アロマリフレッシュ 60分 宮川 伸子 | | |
| 15:00 | トレーニング サーキット利用 15:45まで | | ♠男性参加可能 予約♠15:00 サーキット30 檀林 典子 | プール利用 15:00まで | | 13:00 自彊体操 60分 大嶽 裕子 | 予約♠14:00 サーキット30 河合 寿代 | プール利用 15:00まで | | |
| 16:00 営業終了 | | | | | | | | | | |

| | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 朝一レッスンのお知らせ | | | | | | | |
|-------------------|---|------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------|------------------------------|---|-------------|--|--|---|--|--|--|--|
| 9:30 営業開始 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 時間 | スタジオ | サーキット | プール | スタジオ | サーキット | プール | ☆毎週月曜日9:35~9:50 スタジオにて 脳トレレッスン 担当 小塚 ☆毎週水曜日9:45~10:00 リラクゼーションルームにて 元気体操 担当 寿代 ☆毎週金曜日9:45~10:00 リラクゼーションルーム 筋婚レッスン 担当 檀林 | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00 JOYBEAT30分 からだほぐし &腹筋 小塚 和彦 | 予約 10:00 サーキット30 河合 寿代 | | 10:15 リンパドレナージュ エアロ 30分 宮川 伸子 | 予約 10:00 サーキット30 河合 寿代 | 9:45~11:30 一部スクール 使用 | | | | | | | | | |
| | 10:40 JOYBEAT30分 タオル体操 &ストレッチ 河合 寿代 | タオル持参 | ☆10:40 ML 水中ウォーキング 鈴木和代 30分 | 予約 10:50 メンタルヨガ 50分 宮川 伸子 | フリータイム | | | | | | ☆12:00 ML 4種目 小川朋子 30分 | | | | |
| | ☆11:30 JOYBEAT30分 ボクシング 小塚 和彦 | | ☆11:20 ML はじめて平泳ぎ 鈴木 和代 30分 | 12:25 ZUMBA 60分 井上 尚美 | | | | | | | ☆12:40 ML フィン& シュノーケル 小川朋子 30分 | | | | |
| | 13:30 ZUMBA 60分 河辺 智子 | | | 13:45 JOYBEAT30分 コンバット 小塚 和彦 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | トレーニング サーキット利用 15:45まで | | プール利用 15:00まで | トレーニング サーキット利用 15:45まで | | 予約♠14:00 サーキット30 河合 寿代 | プール利用 15:00まで | | | | | | | | |
| 16:00 営業終了 | | | | | | | | | | | | | | | |

- 開始10分以降の入場はできません。途中退場もご遠慮願います。 ※プールレッスンの担当は、変更する場合があります。
- 予約制のレッスンは、当日受付にてご予約が必要となります。○スタート練習に参加頂くには誓約書の提出が必要です
- プールMLは全て当日受付にてご予約が必要となります
- 室内シューズの貸し出しは致しておりません。
- サーキットエリア、レッスン時以外はフリータイム！自分ペースでご利用できます。

☆ **information** ☆

4月よりスタジオ・プールのレッスンが一部内容・時間が変更となっております。
 変更箇所は、レッスン時間のところに☆マークがつけてあります。