G-fit SPORTSBOX COMPANY　レッスンタイムスケジュール　4月・5月・6月

月曜日

スタジオ	プール
(予)10:15～11:15 健康美ストレッチ 柿木	(予)13:15～13:45 はじめてクロール
11:30～12:15 かろやかエアロ 高橋	
12:30～13:15 ピラティス 山内	
13:30～14:15 かんたんエアロ 神本	
(予)14:30～15:30 パワーヨガ 郁子	
16:15～16:45 JOYBEAT 週替わりレッスン	
子供空手（カルチャー） 17:10～18:20	
19:00～20:00 ZUMBA 時見	
(予)20:15～21:15 リフレッシュヨガ まなみ	
21:30～22:15 フィットネスボクシング NAOYA	

23:00閉館

火曜日

スタジオ	プール
(予)9:45～10:15 ウェーブストレッチ 鈴木(佐)	9:45～10:00 ウォーキング
10:30～11:15 エンジョイフラ 都	10:30～11:15 スイミング 2コース使用
11:30～12:15 ZUMBAGOLD 鈴木(佐)	(予)11:30～12:00 レベルアップクロール
(予)12:30～13:15 ステップ1 神本	
13:30～14:30 バレトン 松下	(予)14:15～14:45 ロングディスタンス
ベリーダンス（カルチャー） 14:45～15:45	スイミング（全コース） 15:00～19:30
新体操 16:00～19:00	
(予)19:15～20:00 ソフトヨガ 岡田(川中)	
(予)20:15～21:00 ステップ2 河合	(予)20:30～21:00 はじめてクロール
(予)21:15～21:45 BODYPUMP 坂本	(予)21:15～21:45 レベルアップ背泳ぎ
22:00～22:30 BODYATTACK 坂本	

23:00閉館

水曜日

スタジオ	プール
10:15～11:00 かんたんエアロ 神本	(予)10:30～11:00 はじめてクロール
11:15～12:00 ピラティス 石田	
12:15～12:45 JOYBEAT コンバット	
(予)13:15～14:15 パワーヨガ 岡田(川中)	13:15～13:45 水中運動
14:30～15:15 ZUMBAGOLD 鈴木(佐)	フィンコース 一部使用 14:15～15:00
カワイ体育教室（カルチャー） 16:00～19:25	スイミング（全コース） 15:00～19:30
(予)19:45～20:15 BODYPUMP 坂本	
(予)20:30～21:15 ルーシーダットン 柿木	
21:30～22:30 フリーダンス HARUKA	

23:00閉館

木曜日

スタジオ	プール
10:15～11:15 バレトン 松下	
(予)11:30～12:30 ソフトヨガ 塩瀬	(予)11:30～12:00 フィンで遊ぼう
(予)12:45～13:45 ソフトヨガ 塩瀬	13:15～13:45 アクアビクス 野口
14:15～15:00 かろやかエアロ 野口	(予)14:00～14:45 すいすいスイミング
姿勢改善教室（カルチャー） 15:15～16:15	スイミング（全コース） 15:00～19:30
キッズダンス（カルチャー） 16:45～18:35	
(予)19:15～20:15 B-BODY 山内	
20:30～21:00 BODYCOMBAT 瀧下	
(予)21:15～22:15 パワーヨガ まなみ	

23:00閉館

金曜日

スタジオ	プール
	9:45～10:00 ウォーキング
(予)10:15～11:00 ボディシェイプ 高橋	10:30～11:15 スイミング 2コース使用
(予)11:15～12:15 骨盤ケア 萩原	(予)11:30～12:00 はじめて背泳ぎ
12:30～13:00 はじめてエアロ 萩原	
13:20～14:20 ZUMBA 河辺	13:30～14:00 アクアビクス 萩原
ヨガ（カルチャー） 14:30～15:40	スイミング（全コース） 15:00～19:30
新体操 16:00～19:00	
(予)19:15～20:15 ピラティス 遠藤	
20:30～21:15 ZUMBA 本多(貴)	20:40～21:00 はじめてアクア 瀧下
21:30～22:15 Dance Style 村野	(予)21:15～21:45 楽しくロング

23:00閉館

土曜日

スタジオ	プール
10:00開館	
10:15～11:00 かんたんエアロ 石田	10:30～11:00 水中運動
11:15～12:15 パワフルエアロ 石田	(予)11:15～11:45 はじめて平泳ぎ
12:30～13:15 フィットネスボクシング 鈴木(佐)	スイミング 5コース中 2コース使用 13:00～15:00
13:45～14:30 ボディジャム AYANO	
大人バレエ（カルチャー） 14:45～16:15	スイミング（全コース） 15:00～18:30
子供バレエ（カルチャー） 16:30～18:00	
(予)18:30～19:15 ルーシーダットン 遠藤	
19:30～20:30 パワフルエアロ 河辺	
21:00閉館	

ヨガ・コンディショニング　筋トレ系
有酸素系　JOYBEAT
ダンス系　レスミルズ