

スタジオ・プールプログラム

※プログラムは、時間・内容・担当者等が変更になる場合がございますので予めご了承下さい。



	月	火	水	木	金	土	日
11:20~11:50	山谷		鉢呂				
13:20~13:50					山谷	澤田	
15:20~15:50		須田					山谷
19:20~19:50				須田			

※定員は16名予約順となります。参加ご希望の方はサーキットエリアにある番号札をお持ち下さい。

	Mon 月曜日	Tue 火曜日	Wed 水曜日	Thu 木曜日	Fri 金曜日	Sat 土曜日	Sun 日曜日		
	studio A	studio B	プール	studio A	studio B	プール	studio A	studio B	プール
9		卓球 利用時間 ~9:00	9:00~9:45 個人レッスン 北本		卓球 利用時間 ~9:45			卓球 利用時間 ~9:45	
10	10:00~11:00 はじめてのフラ 純子	9:30~10:15 リズムボール 由香	9:30~9:50 ストレッチ	9:30~10:00 骨盤ダイエットボール 由香	9:30~9:50 ストレッチ			10:00~10:45 個人レッスン 澤田	
11	11:30~12:00 ホットヨガ Masae	10:30~11:15 美しくエアロ 由香	10:00~10:30 ピラティス YaYa	10:15~11:00 ZUMBA 由香	10:00~10:45 やさしい太極拳 柴野			10:15~11:00 ライジングヨガ 柴野	10:45~11:45 ボディヒーリング60 櫻井
12	12:30~13:15 ZUMBA YaYa	11:30~12:15 シェイプヨガ 由香	11:15~12:00 2種目泳ごう (クロ・バタ) 北本	11:15~11:45 ボクササイズ YaYa	11:00~12:00 ハワイアン・フラ 朝子			11:30~12:30 マタニティ会員専用 菅測 由香	11:00~11:30 ことんクロール 澤田
13	13:30~14:15 ボディアタック45 YaYa	12:30~13:15 ボディヒーリング45 櫻井	12:05~12:50 ボディコンバット45 菅原	12:15~12:45 美しい骨盤(ホット) 梅澤	12:00~12:30 ボディアタック30(3D) YaYa			12:15~13:00 ランランステップ MITSUE	12:00~12:30 ZUMBA 桑原
14	14:30~15:15 ランランエアロ MITSUE	13:30~14:15 マタニティ会員専用 菅測 由香	13:05~13:35 ボディアタック30(3D) 田村	13:00~13:30 ホットヨガ 梅澤	12:45~13:15 ボディコンバット30 YaYa			12:45~13:30 キックミット 萩原	12:45~13:45 ボディコンバット60 山谷
15		14:45~15:30 マタニティ会員専用 菅測 由香	13:45~14:15 かんたんクロール 須田	13:45~14:15 ホットヨガ YaYa	13:30~14:00 ボディコンバット30 菅原			13:45~14:15 やさしいエアロ MITSUE	14:00~15:00 ボディアタック60 澤田
16	16:30~17:30 キッズ空手 萩原	卓球 利用時間 15:45~17:30	14:30~15:15 個人レッスン 桑原	15:00~15:45 個人レッスン 梅澤	14:15~15:15 マタニティ会員専用 武田 ミカ			14:30~15:15 ランランエアロ MITSUE	15:30~16:00 コア&ベリール MITSUE
17		卓球 利用時間 15:45~17:30	16:30~17:30 キッズダンス MICHIO	16:00~16:45 個人レッスン 山谷	16:00~17:00 キッズヒップホップ Yoshimi-YAS			16:35~17:35 児童体育 (低学年クラス) フジスポーツクラブ	16:30~16:45 個人レッスン 澤田
18	18:00~18:45 ホットヨガ YaYa		18:00~18:45 ボディコンバット MICHIO	18:15~19:00 ホットヨガ NORI	17:05~18:05 ジュニアヒップホップ Yoshimi-YAS			18:30~19:00 美しい骨盤 山谷	17:00~17:45 かんたんバタフライ 桑原
19	19:00~19:45 ホットヨガ 櫻井	18:30~19:15 かんたんヨガ Saaya	18:15~18:45 ボディアタック30 YaYa	18:30~19:15 らくらくエアロ YaYa	18:45~19:15 やさしいエアロ MITSUE			19:00~19:30 小尻ヨガ 櫻井	19:00~19:45 ボディアタック45 桑原
20	20:00~20:45 ボディヒーリング45 櫻井	19:00~19:45 ZUMBA YaYa	19:00~19:45 ボディアタック45 YaYa	19:30~20:15 ボクササイズ YaYa	19:30~20:15 ランランエアロ MITSUE			19:00~19:30 小尻ヨガ 櫻井	20:00~20:30 ボディアタック30(3D) 田村
21	21:15~22:15 はじめてのストリートダンス YAS	20:00~20:45 ボディアタック45 由香	20:00~20:45 ランランエアロ YaYa	20:30~21:00 ボディアタック30(3D) YaYa	20:30~21:15 らくらくヒップホップ MITSUE			20:00~20:45 はじめてのヒップホップ 奇数日 Yoshimi 偶数日 Shoko	21:00~21:45 らくらくヒップホップ 奇数日 Yoshimi 偶数日 Shoko
22		21:00~21:30 CXワークス 森脇	21:00~21:45 空手初級 萩原	21:15~21:45 ハワイアン・フラ Ado	21:30~22:30 ボディコンバット60 山谷			卓球 利用時間 21:00~	卓球 利用時間 21:00~
23		卓球 利用時間 21:45~	22:00~22:30 パレエストレッチ Masae	卓球 利用時間 22:15~	22:00~22:45 はじめてのジャズファンク Ricky			卓球 利用時間 22:45~	卓球 利用時間 22:45~

「きれいに泳ごう」「ことん泳ごう」「かんたん泳ごう」(※週替わり)のレッスン内容 1週目:バタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:クロール
 プール個人レッスンは予約制です。(お一人様4回まで) ※北本・澤田の個人レッスンは抽選です。(受付期間:毎月20日~24日)料金はコーチのレベルによって異なります。フロントにお尋ねください。