

グループエクササイズ タイムスケジュール

2011年10月▶12月

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		曜日	
エリア	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	エリア	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	エリア	
9:30							9:30									9:30	
10:00	やさしいエアロ45 10:15~11:00 芦塚	ジュニア レッスン スクール レッスン	おすすめ YOGA 10:15~11:15 古川	ジュニア レッスン スクール レッスン	有中矯正 おすすめ リフレッシュボール 10:15~10:45	スクール レッスン	10:00	やさしいエアロ45 10:15~11:00 垣内	ジュニア レッスン スクール レッスン	美し 腰きれい体操 10:30~11:30 MRC:小林	ジュニア レッスン スクール レッスン	ジュニア レッスン	はじめてエアロ30 10:30~11:00 野中	ジュニア レッスン	ジュニア レッスン	10:00	
11:00	身体感じる パワーヨーガ 11:15~12:15 水野		楽しく発汗 楽しいエアロ45 11:30~12:15 古川	楽しく発汗 スクール レッスン	楽しく発汗 ZUMBA® 11:00~11:45 垣内	スクール レッスン	11:00	NEW ボールピラティス 11:15~12:00 垣内	スクール レッスン	初心者 はじめてエアロ30 11:40~12:10 色島	スクール レッスン	有中矯正 おすすめ リフレッシュボール 10:45~11:15	ジュニア レッスン	パランス UP! かんたんボールトレ 11:30~12:00	おすすめ NEW ウォーキングエアロシェイブ 11:30~12:00 野中	11:00	
12:00					はじめてエアロ30 12:00~12:30	スクール レッスン	12:00							かんたん ボールトレ 11:30~12:00	はじめてエアロ30 12:00~12:30	スクール レッスン	12:00
13:00	青竹ウォーク 13:30~14:00	アクア ピクス45 12:30~13:15 垣内	ちょっと 新トレ ダンベル体操 13:15~13:45	水中ウォーク 13:00~13:30	はじめて 平泳ぎ 12:25~12:55	アクア ピクス45 13:00~13:45 丸澤	13:00	かんたん トレ チューブトレ 13:30~14:00	はじめて 平泳ぎ 13:20~13:50	癒し のびのび 整体体操 13:30~14:30 鳥居	スクール レッスン	血行促進 青竹ウォーク 13:30~14:00	水中ウォーク 12:55~13:25	エアロ前に カタあたたためす カラダあたたためストレッチ 12:55~13:15	はじめて 平泳ぎ 12:15~12:45	スクール レッスン	13:00
14:00	すっきり ピラティス 14:15~15:15 垣内	はじめて カタフライ 13:55~14:25	有中矯正 おすすめ リフレッシュボール 14:00~14:30	はじめて 平泳ぎ 13:50~14:20	集中心 UP! 【入門】太極拳 14:00~15:00 松本	はじめて 平泳ぎ 13:50~14:20	14:00	楽しく発汗 楽しいエアロ45 14:15~15:00 芦塚	スリムアップウォーク 13:55~14:25	初心者 はじめてエアロ30 14:45~15:15	スクール レッスン	血行促進 青竹ウォーク 13:30~14:00	パワーヨガ 13:45~14:45 JUNKO	楽しく発汗 楽しいエアロ45 13:30~14:15 上本	お腹 すっきり ひきしめおなか 14:30~15:00	スクール レッスン	14:00
15:00	楽しいエアロ45 15:30~16:15 上本	月変りの オリジナルエアロ	オリジナルMIXエアロ45 15:15~16:00 上本	スクール レッスン ジュニア レッスン	体幹力 UP! 【24式】太極拳 15:10~16:10 松本	体幹力 UP! 【24式】太極拳 15:10~16:10 松本	15:00	楽しくステップ かんたんステップ45 15:15~16:00 上本	初心者 ニュートナルボディ 15:25~15:55	初心者 はじめてエアロ60 15:00~16:00 芦塚	スクール レッスン	血行促進 青竹ウォーク 13:30~14:00	やさしい エアロ60 15:00~16:00 芦塚	有中矯正 リフレッシュボール 15:15~15:45	ジュニア レッスン スクール レッスン	15:00	
16:00			10月・12月 かんたんラテンエアロ45 11月 楽しいエアロ45	ジュニア レッスン			16:00	キッズダンススクール "Beat Kids" 会員募集中!体験随時受付!	スクール レッスン	時間 拡大 クールダウンストレッチ 16:10~16:30	ジュニア レッスン スクール レッスン		クールダウンストレッチ 16:10~16:30	ジュニア レッスン スクール レッスン		16:00	
17:00				ジュニア レッスン スクール レッスン			17:00	キッズダンススクール "Beat Kids" 会員募集中!体験随時受付!	ジュニア レッスン スクール レッスン		ジュニア レッスン スクール レッスン			ジュニア レッスン スクール レッスン		17:00	
18:00				ジュニア レッスン スクール レッスン			18:00	キッズダンススクール "Beat Kids" 会員募集中!体験随時受付!	ジュニア レッスン スクール レッスン		ジュニア レッスン スクール レッスン			ジュニア レッスン スクール レッスン		18:00	
19:00	体幹力 UP! ゆったりヨガ 19:30~20:30 津田		癒し のびのび 整体体操 19:30~20:30 鳥居	初心者 はじめてエアロ30 19:45~20:15 野中	初心者 大人気 リラックスヨガ 20:30~21:30 野中	初心者 大人気 リラックスヨガ 20:30~21:30 野中	19:00	しっかり 動ける しっかりスリムエアロ 19:45~20:30 野中	はじめて平泳ぎ 19:45~20:15	有中矯正 リフレッシュボール 19:45~20:15	ジュニア レッスン スクール レッスン		ステップ 新トレ かんたんサーキット 19:45~20:15	初心者 大人気 リラックスヨガ 20:30~21:30 野中	はじめて平泳ぎ 20:35~21:05	19:00	
20:00	ステップ 新トレ かんたんサーキット 20:45~21:15		初心者 ひきしめ下半身 20:45~21:15	かんたんアクア 20:45~21:15			20:00	しっかり 動ける ひきしめ上半身 20:40~21:10	ポイント を伝授 すいすいカタフライ 20:20~20:50	初心者 大人気 リラックスヨガ 20:30~21:30 野中	ジュニア レッスン スクール レッスン		初心者 大人気 リラックスヨガ 20:30~21:30 野中	水中ウォーク 21:10~21:40		20:00	
21:00	有中矯正 リフレッシュボール20 21:25~21:55	水中ウォーク 21:10~21:40	クールダウンストレッチ 21:25~21:45	すいすい背泳ぎ 21:10~21:40			21:00	しっかり 動ける リフレッシュボール 21:20~21:50	かんたんシェイブ 21:00~21:30 野中	初心者 大人気 リラックスヨガ 20:30~21:30 野中	ジュニア レッスン スクール レッスン		初心者 大人気 リラックスヨガ 20:30~21:30 野中			21:00	
22:00							22:00	* * * お好きなレッスンを選んで参加してください * * *									22:00

スタジオ/プール	定員
エアロ全般	25
チューブトレ	
ひきしめ系プログラム	
ストレッチ系プログラム	
青竹ウォーク	
ダンベル体操	24

スタジオ/プール	定員
太極拳【入門】【24式】	20
リフレッシュボール	16
バーベルアタック	なし
アクアピクス30/45	なし
アクアシェイブ系プログラム	なし
全泳法レッスン	なし
水中ウォーキング	なし

※定員はあくまで目安でございます。

●定員管理について●
ジムカウンターにて当日分の受付を行います。所定の用紙にご記入頂く事となります。記入はご自身の分のみとし、お連れ様の代理記入はご遠慮ください。純粋な先着順とさせていただきます。また、お電話等での予約、スタッフサイドでの代理記入もお受けできません。予め、ご了承ください。

スタジオ注意事項
※目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。
※都合により、担当インストラクターが変更(代行)になる場合がございます。
※レッスン途中参加は身体に過度の負担をかけます。お止めください。
※スタジオへは清掃終了後にお入りください。
※ドリンクの持込みは必ずフタ付のものでお願いします。

プール注意事項
※必ずスイムキャップをご着用ください。
※お化粧・整髪料は全て落とし、シャワーを浴びてからご利用ください。
※アクセサリー・時計など貴金属は外してご利用ください。
※プール利用後は、身体を拭いてからロッカーにお戻りください。採暖室もございますので、是非ご利用ください。

担当者名のないプログラムは、スタッフレッスンとなります。