フィットネスプログラム

2010年9月

月曜日

グループレッスン

- ラジオ体操＆ストレッチ 10:15〜10:30
- スタジオ 変更 バランスボール 11:15〜11:45 船水
- スタジオ 美容体操 12:00〜12:30 江口
- スタジオ ピラティス30 15:15〜15:45 中土
- スタジオ のびのびストレッチ30 15:55〜16:25 宮崎
- スタジオ マッスルパンプアップ 19:30〜20:00 宮崎
- スタジオ ピラティス45 20:15〜21:00 中土

プール

- 1 2 3 4 ベビー
- 1 2 3 4 レディースクール
- 1 2 3 4 有料 PL
- 1 2 3 4 初めてスイム
- 1 2 水中ウォーキング 13:45〜 白石
- 1 2 3 4 キッズスイミングスクール
- 1 2 3 4 一般スクール 有料 PL

火曜日

グループレッスン

- ラジオ体操＆ストレッチ 10:15〜10:30
- はじめてバランスボール 11:15〜11:45 江口
- スタジオ 有料 ダンベル体操 14:00〜14:45 田澤
- のびのびストレッチ 15:00〜15:30 船水
- ピラティス30 19:10〜19:40 中土
- スタジオ ボディメイク 19:50〜20:20 榊
- らくらくストレッチ 20:30〜21:00 榊

プール

- 1 2 ビギナー
- 1 2 3 4 レディースクール
- 1 2 3 4 有料 TI
- 1 2 3 4 キッズスイミングスクール
- 1 2 3 4 選手
- 1 2 3 4 一般スクール 有料 PL

水曜日

グループレッスン

- ラジオ体操＆ストレッチ 10:15〜10:30
- スタジオ 変更 ピラティス45 12:00〜12:45 中土
- ヒーリングストレッチ 15:15〜16:00 宮崎
- シェイプボクシング 19:50〜20:20 白石
- らくらくストレッチ 20:30〜21:00 榊

プール

- 1 2 3 4 ベビー
- 1 2 3 4 有料 PL
- 1 2 3 4 レディースクール
- 1 2 3 4 有料 水井SL
- 1 2 3 4 SL
- 1 2 変更 水中ウォーキング 13:45〜 中田
- 1 2 3 4 キッズスイミングスクール
- 1 2 3 4 選手
- 1 2 3 4 一般スクール 有料 PL

木曜日

グループレッスン

- ラジオ体操＆ストレッチ 10:15〜10:30
- 変更 ボディメイク 11:00〜11:30 江口
- スタジオ 有料 骨盤調整ヨーガ 11:50〜13:00 八重樫
- スタジオ 有料 ダンベル体操 14:15〜15:00 田澤
- スタジオ 有料 ダンベル体操 15:15〜16:00 田澤
- スタジオ のびのびストレッチ 16:15〜16:45 宮崎
- スタジオ はじめてバランスボール 19:30〜20:00 太田

プール

- 1 2 ビギナー
- 1 2 3 4 レディースクール
- 1 2 3 4 有料 PL
- 1 2 3 4 有料 アクアダンス 13:20〜14:05 八重樫
- 1 2 3 4 キッズスイミングスクール
- 1 2 3 4 選手
- 1 2 3 4 一般スクール 有料 PL

生涯元気体操 14:00〜14:50 フリースペースで実施中！

金曜日

グループレッスン

- ラジオ体操＆ストレッチ 10:15〜10:30
- スタジオ ベーシック10 11:15〜11:45 大澤
- スタジオ イスでエアロ 12:00〜12:45 江口
- ピラティス45 15:00〜15:45 中土
- のびのびストレッチ 15:55〜16:25 中土
- ボディメイク 19:30〜20:00 太田
- ゆがみ改善教室 20:15〜21:00 太田

プール

- 1 はじめてウォーキング 10:15〜 白石
- 1 2 変更 水中体操 13:30〜 大島
- 1 2 3 4 選手スクール
- 1 2 3 4 選手育成スクール

土曜日

グループレッスン

- ラジオ体操＆ストレッチ 10:15〜10:30
- スタジオ ボディメイク 11:15〜11:45 榊
- スタジオ らくらくストレッチ 12:00〜12:30 榊
- スタジオ ゆがみ改善教室 13:00〜13:45 太田
- ベーシック10 19:30〜20:00 白石
- 変更 のびのびストレッチ 20:10〜20:40 大澤

プール

- 1 2 変更 水中体操 14:00〜 宮崎
- 1 2 3 4 キッズスイミングスクール
- 1 2 3 4 一般スクール
- 1 2 3 4 有料 PL
- 1 2 3 4 SL
- 1 2 3 4 選手

日曜日

グループレッスン

- スタジオ バランスボール 11:00〜11:30
- スタジオ 週替 サンデーレッスン 15:00〜15:45
- スタジオ のびのびストレッチ 15:55〜16:25

プール

- 1 2 3 4 水中体操 11:45〜12:30
- 1 2 3 4 SL
- 1 2 3 4 有料 PL
- 1 2 3 4 マスターズ

ジム・プールエリアは19：00迄のご利用となります。

ジム・プールエリアは22：00迄のご利用となります。

- 初心者の方でも気軽に参加できるクラスです。
- 新 ：新設したクラスです。
- スタジ ：1Fクリニック内のスタジオで行うクラスです。
- 変更 ：時間帯・担当者・プログラムが変更のクラスです。
- 有料 ：有料クラスです。