

メディカルフィットスパ わくわく

レッスンプログラムスケジュール

2018年 7月～

		9:30 ~ 22:00									10:00 ~ 20:00										
		月			水			木			金			土			日				
		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		
9:30																					
10:00			9:40~ 黒岩 ストレッチ	整理券をお取り下さい。 定員24名 10:00~配布致します。		9:40~ 黒岩 ストレッチ			9:40~ 江川 ストレッチ												
10:30			10:05~ 江川 ストレッチ			10:05~ 金田 ストレッチ			10:05~ 篠原 ストレッチ		安楽 エアロ ピクス 10:00~10:50		10:05~ 井上 ストレッチ				10:10~ スタッフ ストレッチ				10:10~ スタッフ ストレッチ
11:00		田所 ZUMBA 10:30~11:15	大藪 ボール体操 10:30~11:15	黒岩 アクアストレッチ 10:30~10:50	田所 ステップ 10:30~11:15	石川 健美操	金田	中篠 エアロ ピクス 10:30~11:20	橋口 骨盤ヨーガ 10:30~11:30	石川 アクア健美操 11:00~11:45	早野 早野 11:05~12:05	井上 みんなで筋トレ 10:30~11:00	篠原(亜) ZUMBA 10:30~11:20	久保田 久保田 10:45~11:30	スタッフ スタッフ 11:00~11:30					週替り レッスン 10:30~11:20	
11:30		キャラバンカー-ニバル ベリーダンス ベースシック 11:25~12:25	山元 フラット コンディショニング 11:20~12:20	黒岩 アクアEX 11:00~11:30	田所 エアロ ピクス 11:25~12:15	高森 リラックス ヨーガ 11:40~12:30	澤田 ウェーブ ストレッチ 12:25~12:55	SACHI 初級 ステップ 11:30~12:15	河野 フィットネス "フラ" 11:40~12:40	早野 早野 11:05~12:05	志戸岡 ストレッチ ヨーガ 11:05~12:05	石川 サーキット アクア 11:05~11:50	日高 エアロ ピクス 11:30~12:20	坂元(久) 坂元(久) 11:30~12:15							
12:30			時間 変更																		
13:00		日高 ファイティング エクササイズ 13:00~13:50	橋口 健美操 13:00~14:00		大藪 初級 ステップ 13:00~13:50	志戸岡 ストレッチ ヨーガ 13:00~13:50	1コースのみ 利用できます 13:00~13:30	本田 初級 エアロ 13:00~13:45	坂元(紀) リラックス ヨガ 13:00~13:50		坂元(久) 初級 エアロ 13:00~13:50	早野 早野 12:50~13:35	安楽 ウェーブ リング 13:00~13:45								
14:00		澤田 初級エアロ 14:00~14:40	酒井 骨盤リセット 14:05~14:55		黒岩 シェイプアップ サーキット 14:00~14:45	大藪 ピラティス 14:00~14:50		橋口 ピラティス 14:00~15:00	eri☆ バレトン 14:00~14:45		田所 ラテン エアロ 14:00~14:50	福留 福留 13:55~14:55	安楽 Power YOGA 13:50~14:35								スタッフ 体ほぐし体操 13:30~14:00
15:00		澤田 ZUMBA ステップ 14:50~15:35	砂田 ハワイアン "フラ" 15:00~16:00	井上 井上 15:10~15:55						浜崎 浜崎 15:10~15:40		酒井 酒井 15:00~15:55	大川 大川 15:00~16:00								
16:00																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30		er!☆ er!☆ 18:00~18:30	篠原 ウェーブ ストレッチ 18:00~18:30		井上 井上 18:30~19:15	中篠 中篠 18:30~19:20		金丸 金丸 18:30~19:20		井上 井上 18:00~18:30		金田 金田 18:00~18:30									
19:00		初中級 ダンス 18:30~19:30			井上 シェイプアップ サーキット 18:30~19:15	ヨーガ ヨーガ 18:30~19:20		エアロ エアロ ピクス 18:30~19:20	安楽 安楽 18:45~19:45	本田 本田 18:30~19:20	パレトン パレトン 18:30~19:20	安楽 安楽 18:45~19:30	ウェーブ ウェーブ リング 18:45~19:30								
19:30		安楽 エアロ ピクス 19:35~20:25	大藪 ボディ バランス EX 19:00~20:00		篠原(亜) ZUMBA 19:30~20:20	大川 大川 19:30~20:30		竹井 竹井 19:30~20:30	キャラバンカー-ニバル キャラバンカー-ニバル 19:50~20:50		本田 本田 19:30~20:20	河野 河野 19:45~20:45									
20:00																					
20:30																					
21:00		SHOGO ZUMBA 20:30~21:15	井上 パワーシェイプ 20:05~20:35		篠原 篠原 20:00~20:30			金田 金田 20:35~21:05													
21:30																					
22:00																					

担当者・
レッスン
変更

整理券をお取り下さい。
定員23名
10:35~配布致します。

時間・
レッスン
変更

1階フロント横のイベントルームでイス体操を実施しています。気軽に入って頂けるレッスン内容になりますので、ぜひご参加下さい。

イス体操レッスンスケジュール	
月曜 11:30~12:00 金田	金曜 15:00~15:30 金田

※インストラクターの都合により予告なく中止・変更する場合があります。
 ※レッスン開始15分後、以降の入場はご遠慮ください。
 ※水曜・金曜 13:00~13:30のプールは1コースのみご利用いただけます。
 ※スタジオ2のレッスンは開始60分前より整理券を配布いたします。
 ※水曜10:30~のステップは開始30分前より整理券を配布致します。
 ※金曜11:05~の膝腰らくらくは開始30分前より整理券を配布いたします。
 ※祝日は18:00以降のレッスンが休講となります。
 ※日曜の週替りレッスンはインストラクターが週替りで担当します。
 ※レッスン中は水分補給を心がけましょう!