

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 4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~ 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														
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 水中運動 11:00~11:45	中樫 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	安楽 エアロ ピクス 10:00~10:50	井上 ストレッチ 10:30~11:00	久保田 スタッフ ストレッチ 10:10~	渡替わり レッスン 10:30~11:20	久保田 スタッフ コンディショニング 10:45~11:30	渡替わり レッスン 10:30~11:20				
11:30		チャラバンカーコバル バリーダンス ベースシック 11:20~12:20	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		SACHI ZUMBA 11:30~12:20	河野 フィットネス "フラ" 11:40~12:40	早野 膝・腰らくらく エクササイズ 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) パレトン 11:30~12:15				
12:00				担当者・ レッスン 変更																
12:30																				
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 ボール体操 12:50~13:35	1コースのみ 利用できます 13:00~13:30	安楽 ウェーブ リング 13:00~13:45							
13:30																				
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☆ パレトン 14:00~14:45	田所 ラテン エアロ 14:00~14:50	福留 ストレッチ ヨーガ 13:55~14:55	黒岩 初めての 水中歩行 13:30~14:15	安楽 Power YOGA 13:50~14:35							
14:30																				
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 関節疾患教室 15:10~15:55																
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00			18:00~ 篠原 ストレッチ		18:00~ 篠原 ストレッチ															
18:30		er!☆ 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	中樫 ヨーガ 18:30~19:20		金丸 エアロ ピクス 18:30~19:20	安楽 伝統的ヨーガ 18:45~19:45	本田 パレトン 18:30~19:20	金田 体ほぐし体操 18:00~18:30		安楽 ウェーブ リング 18:45~19:30							
19:00																				
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 ピラティス 19:30~20:30		竹井 Dance エアロ 19:30~20:30	キャラバンカーコバル バリーダンス ベースシック 19:50~20:50	本田 ZUMBA 19:30~20:20	河野 フィットネス "フラ" 19:45~20:45									
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				

※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。
 ※レッスン開始後、15分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。
 ※レッスン中は水分補給を心がけましょう！
 ※祝日は18:00以降のレッスンが休講となります。