

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 2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																						9:30	
10:00			9:40~ 黒岩 ストレッチ			9:40~ 江川 ストレッチ	担当者 変更			9:40~ 井上 ストレッチ			9:40~ 田中 ストレッチ										10:00
10:30			10:05~ 江川 ストレッチ			10:05~ 金田 ストレッチ				10:05~ 田中 ストレッチ			安楽 エアロ ピクス 10:00~10:50										10:30
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				中樫 エアロ ピクス 10:30~11:20	橋口 骨盤ヨーガ		井上 みんなで筋トレ 10:30~11:00										11:00
11:30		チャラバンカーコバル パリーダンス ベースジック 11:20~12:20	山元 フラット コンディショニング 11:20~12:20	田中(白) アクアピクス 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										11:30
12:00													志戸岡 ストレッチ ヨーガ 11:05~12:05										12:00
12:30													石川 サーキット アクア 11:05~11:50										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		早野 ボール体操 12:50~13:35										13:00
13:30													1コースのみ 利用できます 13:00~13:30										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			er!☆ ZUMBA 14:00~14:50	橋口 ピラティス 14:00~15:00		田所 ラテン エアロ 14:00~14:50											14:00
14:30													福留 ストレッチ ヨーガ 13:55~14:55										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										酒井 骨盤リセット 15:00~15:55										15:00
15:30													久保田 アクアピクス 15:10~15:40										15:30
16:00													久保田 アクアピクス 15:10~15:40										16:00
16:30																							16:30
17:00																							17:00
17:30																							17:30
18:00			18:00~ 田中 ストレッチ			18:00~ 田中 ストレッチ	担当者 変更																18:00
18:30		澤田 ウェーブ リング 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										18:30
19:00																							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 18:45~19:45		本田 ZUMBA 19:30~20:20										19:30
20:00																							20:00
20:30																							20:30
21:00																							21:00
21:30																							21:30
22:00																							22:00

インストラクターが
週替わりでレッスンを
担当します。

整理券をお取り下さい。
定員23名
10:35~配布致します。

担当者
変更

レッスン
変更

※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~の週替わりレッスンはステップの場合は開始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以降のレッスンは休講となります。