

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 9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~ 金田 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~ 井上 ストレッチ			9:40~ 黒岩 ストレッチ											
10:30			10:05~ 黒岩 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		10:30~11:00		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	金田 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		中篠 エアロ ピクス 10:30~11:20	橋口 骨盤ヨーガ		早野 早野 10:00~10:50			篠原(亜) ZUMBA 10:30~11:20	久保田 久保田 10:45~11:30				週替り レッスン 10:30~11:20	
11:30		キャラバンカーニバル	山元 フラット コンディショニング	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 11:35~12:25		SACHI 初級 ステップ 11:30~12:15	河野 フィットネス "フラ"		藤・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) バレトン 11:30~12:15
12:00		ベリーダンス ベーシック 11:25~12:25						澤田 ウェーブ ストレッチ 12:25~12:55	11:40~12:40											
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				安楽 ウェーブ リング 13:00~13:45			
13:30																				スタッフ 体ほくし体操 13:30~14:00
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		金田 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 ストレッチ ヨーガ 13:55~14:55				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																	
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30		eri☆ 初中級 ダンス 18:30~19:30	篠原 ウェーブ ストレッチ 18:00~18:30		18:00~ 黒岩 ストレッチ				18:00~ 井上 ストレッチ											
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				

整理券をお取り下さい。
定員24名
10:00~配布致します。

時間
変更

担当者
変更

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。

担当者
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ってますので、ぜひ参加下さい。

イス体操レッスンスケジュール	
月曜 11:30~12:00 黒岩	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！