

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 6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	担当者 変更		9:40~ 江川 ストレッチ	担当者 変更		9:40~ 篠原 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			
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		中篠 エアロ ピクス 10:30~11:20	橋口 骨盤ヨーガ		早野 エアロ ピクス 10:00~10:50	井上 みんなで筋トレ	10:30~11:00	週替わり レッスン 10:30~11:20	久保田 久保田 コンディショニング	スタッフ アクアEX			週替わり レッスン 10:30~11:20	
11:30		キ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	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 初級 ステップ 11:30~12:15	河野 フィットネス "フラ"		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	11:00~11:30	坂元(久) パレトン 11:30~12:15				
12:00							時間・ レッスン 変更													
12:30									澤田 ウェーブ ストレッチ 12:25~12:55	11:40~12:40										
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													黒岩 初めての 水中歩行 13:30~14:15		スタッフ 体ほぐし体操 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		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	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~ 江川 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	中篠 ヨーガ 18:30~19:20		金丸 エアロ ピクス 18:30~19:20			本田 パレトン 18:30~19:20	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	18:45~19:45		本田 ZUMBA 19:30~20:20									
20:00			井上 パワーシェイプ 20:05~20:35																	
20:30		SHOGO ZUMBA 20:30~21:15			SHOGO ファイティング エクササイズ 20:30~21:15			金田 シェイプアップ サーキット 20:35~21:05	19:50~20:50			河野 フィットネス "フラ" 19:45~20:45								
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。  
 ※土日の週替わりレッスンはインストラクターが週替わりで担当します。