

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

2023年 1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		ストレッチ 各20名ずつ	9:40~9:55 倉田 ストレッチ		ストレッチ 各20名ずつ	9:40~9:55 野村 ストレッチ		ストレッチ 各20名ずつ	9:40~9:55 藤原 ストレッチ												
10:30		30名 ZUMBA 10:30~11:15	大藪 ポール体操 10:30~11:15	18名 30名	澤田 エアロビクス 10:30~11:15	高森 リラックス ヨガ 10:30~11:20	18名 30名	中條 エアロビクス 10:30~11:20	橋口 セナレッチ 10:30~11:30	18名 30名	坂元(久) ZUMBA 10:10~10:55	東 みんなで筋トレ 10:10~10:40	20名 18名	篠原(亜) ZUMBA 10:30~11:10	坂元(久) ウェープリング 10:30~11:10	15名 30名	中條 ZUMBA 10:30~11:20	10:05~ スタッフ ストレッチ	20名	10:05~ スタッフ ストレッチ	20名
11:00			中條 アクアアクス 11:00~11:30			坂川 アクアアクス 11:00~11:30			石川 アクア健美操 11:00~11:45		早野 体らくらく体操 11:10~12:00	志戸岡 ストレッチ ヨガ 11:05~12:05	18名	石川 サーキット アクア 11:05~11:50	スタッフ アクアEX 11:00~11:30						
11:30		30名 ベリーダンス パーシック 11:25~12:25 配布 10:20~	金田 コグニサイズ 11:25~11:55 配布 10:20~	20名 30名	本田 パレトン 11:25~12:15 配布 10:20~	野村 体ほぐし体操 11:30~12:00 配布 10:20~	15名 25名	篠原 スマイル・ウォーク エクササイズ 11:35~12:05 配布 10:20~	河野 フィットネス "フラ" 11:40~12:40 配布 10:20~	18名 18名											
12:30																					
13:00		22名 安楽 ステップ 13:00~13:50	橋口 ストレッチ ヨーガ 13:00~13:55	18名 22名	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	18名 30名	本田 初級 エアロ 13:05~13:50	坂元(紀) リラックス ヨーガ 13:00~13:50	18名 30名	坂元(久) 初級 エアロ 13:00~13:45	早野 ポール体操 12:50~13:35 配布 12:00~	16名	田所 ZUMBA 13:00~13:40							
14:00		30名 澤田 初級 エアロ 14:00~15:00 配布 12:50~	野村 みんなで筋トレ 14:05~14:35 配布 12:50~	18名 30名	田所 ZUMBA 14:00~14:50 配布 12:50~	大藪 ピラティス 14:00~14:50 配布 12:50~	18名 30名	安楽 Power YOGA 14:00~14:45 配布 12:50~	野村 コグニサイズ 14:00~14:30 配布 12:50~	20名 30名	田所 ラテン エアロ 14:00~14:50 配布 12:50~	橋口 ストレッチ ヨーガ 13:50~14:45 配布 12:50~	18名	安楽 ウェープリング 14:00~14:40 配布 12:50~							
15:00			砂田 ハワイアン "フラ" 15:00~16:00	18名	黒木 アクアEX 15:10~15:40	関節疾患教室 15:00~15:45			浜崎 アクアアクス 15:10~15:40												
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00			東 体ほぐし体操 18:00~18:30	15名	金田 ストレッチ 18:00~	20名	野村 ストレッチ 18:00~	20名				篠原 ウェープリング 18:00~18:30	15名								
18:30		30名 安楽 エアロビクス 18:45~19:30	大藪 ボディ バランス EX 19:00~20:00	18名	中條 ヨーガ 18:30~19:20	30名	金丸 エアロビクス 18:30~19:20	18名 30名	安楽 伝統的ヨーガ 18:30~19:30		本田 パレトン 18:30~19:20										
19:30		30名 SHOGO ZUMBA 19:40~20:30 配布 18:35~		担当者変更 30名	篠原(亜) ZUMBA 19:30~20:20 配布 18:20~	大川 ピラティス 19:30~20:30 配布 18:20~	18名 30名	竹井 Dance エアロ 19:30~20:30 配布 18:20~		30名	本田 ZUMBA 19:30~20:20 配布 18:20~	河野 フィットネス "フラ" 19:30~20:30 配布 18:20~	18名								
20:30																					
21:00																					
21:30																					
22:00																					

レッスンについてのご案内

- インストラクターの都合により急遽、中止、変更になる場合がございます。
- レッスン開始、15分以降の入場はご遠慮ください。
- 祝日は18:00以降のレッスンが休講となります。
- レッスンチケットについて
スタジオ1、2共に、30分以上のレッスンに参加するには、チケットが必要となります。チケットは、レッスン開始60分前から、2階カウンターにて配布いたします。一部、配布時間が異なるレッスンは赤字で表記しておりますので、レッスン表をご確認ください。

但し、朝一番のレッスンに関しては、下記ようになります。

月~金 9:00~配布開始
土・日・祝 9:30~配布開始

※玄関前で配布を開始し、開館後は2階カウンターで配布いたします。

- スタジオ1のレッスンに参加の際は、開始5分前よりチケットの番号順にお並びください。