

2017年 7月~9月 フィットネススケジュール ・ 2017年 6月~7月 スイミングスケジュール

	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日					
	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	1スタジオ	2スタジオ	トレジム	スイミング無料	スイミング有料	
10			10:10 ラジオ体操					10:10 ラジオ体操					10:10 ラジオ体操					10:10 ラジオ体操					10:10 ラジオ体操			
	10:20~11:10 バレットン 福山	10:20~11:00 やさしいエアロ 沼尻		10:30~11:10 アクア40		10:20~11:10 ローハイ50 清水	10:20~11:05 ペルビックストレッチ 石塚		10:20~10:50 アクア30	10:20~11:00 やさしいエアロ 半澤	10:20~11:05 ZUMBA SANA		10:30~11:00 サーキット アクア30	10:20~11:00 やさしいエアロ 山本(明)	10:20~11:10 ローハイ50 まゆみ			10:20~11:20 ヨガ 清水				10:20~11:20 バランス コンディショニング ヨガ (B,Cヨガ)		10:20~11:20 張替(沙)		
11	11:25~12:25 ロー60	11:25~12:05 やさしいステップ 沼尻		11:20~11:50 水中 ウォーキング		11:30~12:15 ボディ バランス 45 石塚	11:20~12:30 クラシック バレエ 山下		11:00~12:00 泳法 レッスン	11:20~12:10 ロー50 半澤	11:20~12:20 ジャズ ダンス 藤井		11:10~11:50 流水健康 クラス	11:15~12:00 マタニティ	11:25~12:05 マット ピラティス まゆみ			11:00~12:00 泳法 レッスン				11:00~12:00 マタニティ		11:35~12:25 ローハイ 50 張替(沙)	11:30~12:30 バランス コンディショニング (B,C)	
12	12:40~13:40 ヨガ 佐藤(成)	12:20~13:05 ボディ パンプ45 山本(明)		12:10~12:50 流水健康 クラス		12:40~13:20 やさしい ステップ 半澤	12:45~13:15 CWORKX 内田		12:10~12:50 流水健康 クラス	12:30~13:30 バランス コンディショニング ヨガ (B,Cヨガ)			12:10~12:50 流水健康 クラス	12:20~13:20 ヨガ 佐藤(成)	12:25~13:05 やさしい ステップ maki			12:10~12:50 流水健康 クラス				12:10~12:50 流水健康 クラス		12:40~13:40 よさこい ソーラン まゆみ	13:10~13:50 サーキット アクア40	
13	13:55~14:45 ロー50 山本(明)	14:15~14:55 ボール ピラティス まゆみ		14:10~14:50 アクア40	14:10~14:50 流水健康 クラス	13:35~14:35 はじめて エアロ 半澤	13:35~14:05 美しく ビーチボール バレークラス		13:00~14:15 泳法 レッスン マスターズ	13:45~14:45 ボディ バランス 60 石塚	13:00~14:30 整体ヨガ (有料) 新川		13:40~14:00 下半身 シェイプ	13:40~14:10 ダンス エアロ NAMI	14:10 mak i			13:00~14:15 泳法 レッスン マスターズ				13:00 ~ 14:45 卓球フ リー		13:55~14:40 ボディ パンプ45 張替(善)	14:00~14:40 マット ピラティス まゆみ	14:10 下半身 シェイプ うでシェイプ
14	15:00~16:00 ヨガ 小柳	15:15~16:15 橋名時 八段錦太極拳 渡邊				14:50~15:40 ロー50 半澤	14:30~15:30 シェイプ ダンス MIKAE			15:00~16:00 フラダンス リコ スタジオ	14:50~15:50 よさこい ソーラン まゆみ			14:30~15:20 ロー50 張替(善)	14:30~15:10 ストレッチ 沼尻			14:55~15:45 ラテン50 SANA	15:00~16:00 橋名時 八段錦太極拳 岡田			15:00~16:00 ボディ コンバット 60 張替(善)	15:00~15:30 ZUMBA まゆみ	15:00~15:30 流水メンバ ー レッスン		
15	16:30~17:30 ジュニア テニス スクール	16:30 ~ 18:30 卓球フ リー				16:30~17:30 ジュニア テニス スクール 青木				16:00 ~ 18:00 卓球フ リー				16:00 ~ 18:30 卓球フ リー			16:00 ~ 17:15 テクニク ボディ ジャム60 SANA	16:10 上半身 シェイプ 変更			16:20~16:50 はじめて エアロ 後藤	16:10 下半身 シェイプ 変更	16:10~17:00 アクア50			
16	18:30~19:20 ローハイ 50 半澤	19:05~20:05 橋名時 八段錦太極拳 櫻井				18:50~19:40 ロー50 後藤				18:40~19:30 ロー50 山本(明)	19:00~19:30 ZUMBA まゆみ		19:10~19:50 アクア40	19:00~19:30 ボディ パンプ30 荒井	19:50~20:50 ヨガ 山本(麻)			17:30~18:30 ボディ パンプ60 荒井	17:20~18:20 ストリート ダンス 桜井	18:10 下半身 シェイプ	18:10~18:50 アクア40		19:00~19:30 CXWORX 内田	19:00~20:00 泳法 レッスン トライクラス		
17	19:45~20:45 ボディ バランス 60 石塚	20:20~21:00 やさしい エアロ 半澤		20:00~21:00 泳法 レッスン		20:00~20:40 やさしい エアロ 後藤	19:45~20:45 HIP HOP フリー スタイル MIKAE		20:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	20:40~21:25 ボディ コンバット 45 NAMI	19:50~20:30 ベリーダンス 入門 Inami		20:00~21:00 泳法 レッスン	20:15~20:45 下半身 シェイプ	20:10~20:40 サーキット ウォーキング	20:10~20:50 流水健康 クラス			20:00~21:15 泳法 レッスン マスターズ				20:00~21:15 泳法 レッスン マスターズ	20:10~20:50 流水健康 クラス		
18	21:00~22:00 ボディ アタック 60 NAMI	21:20~22:00 ピラティス 半澤		21:10~21:50 アクア40	21:00~22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:00~21:50 ボディ パンプ60 山本(明)	21:00~21:50 ロー50 山本(明)		20:00~21:00 泳法 レッスン マスターズ	21:40~22:10 ボディ アタック30 NAMI	21:10 ストレッチ ラジオ体操		21:00~22:00 泳法 レッスン マスターズ	21:10~21:55 ポップ ミュージック ダンス MIKAE	21:00~22:00 ボディ コンバット 45 石井											

担当は週替りとなります。
※青木、飯田、張替(沙)、栗原が
週替りで担当いたします。

変更

変更

変更

変更

※都合によりレッスンが変更、休講になる場合もございます。予め、ご了承ください。
※🍷はスタジオレッスンに参加するのが初めての方や、体力に自信のない方でも安心してご参加できるクラスです。
※🍷は整理券が必要になります。トレジムカウンターにて、レッスン開始45分前より配布します。
※スイミングのレッスンにつきましては別紙「スイミングスケジュール」をご参照ください。