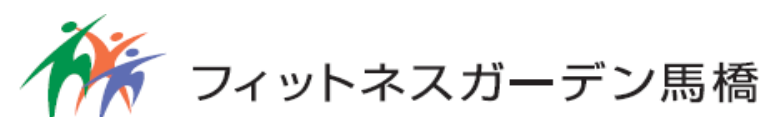


2018 年 10月 ～ プログラムスケジュール

カルチャーエリアプログラム



	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日							
	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール			
10:00			■整理券/12名								■整理券/12名										10:00		
10:30	10：00～ 太極拳 50分 Kaj（カイ）		10：00～ RCストレッチ 15分 横田		10：00～ ハタヨガ 50分 小田原			10：00～ アクアピクス 45分 松田珠	10：00～ 太極拳 50分 松田博	10：00～ ウェーブ ヨガ 60分 北村	9：40～ 短期集中予防 サービ ス アドバンス シニア プログラム 理学療法士		■整理券/30名 10：15～ ステップ初級 30分 井上	10：00～ ピラティス 60分 大熊	10：00～ RCストレッチ 15分 横田	10：00～ アクアピクス 45分 田辺					10:30		
11:00	★NEW 11：05～ コアトレ ストレッチ 40分 菅野		アドバンス シニア プログラム		11：05～ フラ 50分 澤野				11：15～ エアロピクス 50分 大城戸	11：05～ 太極拳 剣 50分 松田			11：00～ 平泳ぎ バタフライ 初級 45分 村松			10：30～ ピラティス 50分 田口	10：30～ ハタヨガ 60分 高橋		10：30～ ボディ バランスST 45分 KANA	10:00～12:00 (2コース使用)	11:00		
11:30		11：15～ ハタヨガ 60分 葉山																			11:30		
12:00	12：00～ ハタヨガ 50分 北村			※時間変更 12：00～ クロール 初級 30分 石川			■有料クラス 12：05～ フラ 60分 澤野	12：15～ 平泳ぎ バタフライ 初級 45分 石川				12：00～ 平泳ぎ バタフライ 中級 45分 村松	■整理券/30名 12：15～ CXWORX 30分 中村		■整理券/12名 12：15～ お気軽ストレッチ 30分 菅野	11：55～ クロール エアロ 50分 田辺	12：00～ リラックス ヨガ 60分 高橋		10：15～ キッズ スイミング スクール	11：30～ ボディ シャム 45分 KANA	12:00		
12:30				12：40～ 背泳ぎ 中級 30分 石川					12：15～ ダンスエアロ 50分 大城戸												12:30		
13:00	■整理券/30名 13：05～ 美ユーター Body Wave®30 yuki			■有料クラス 13：30～ 成人スイミング スクール 初級60分 石川	13：00～ ボディ パンプ 45分 中村											13：00～ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田	13：00～ ハタヨガ 50分 山田					13:00	
13:30		13：30～ アロマヨガ 60分 太田					■有料クラス 14：00～ アクティブ メンバー プログラム 60分 菅野	13：15～ 軽スポーツ& レクリエーション 30分 菅野	13：20～ ウェーブヨガ 50分 渡邊			13：30～ アクアピクス 45分 大城戸	13：00～ ボディ コンバット 70分&45分 中村	★NEW	■有料クラス 14：00～ 成人スイミング スクール 中級 45分 内田	■整理券/27名 13：45～ ボディ パンプ 60分 中村	13：30～ フローヨガ 60分 河本	■整理券/12名 13：40～ RCストレッチ 30分 菅野		13：35～ コンピネーション エアロ 50分 井上	13：15～ ハタヨガ 60分 入澤	■有料クラス 13：30～ 『健康教室』 90分 都度利用可 理学療法士	13:30
14:00	13：50～ ZUMBA® 50分 yuki		13：55～ 短期集中予防 サービ ス アドバンス シニア プログラム 理学療法士		14：00～ ボディ バランス 60分 松浦	14：10～ フローヨガ 60分 田口			14：25～ ヨガピラ 50分 渡邊	14：10～ ハタヨガ 60分 田口	13：55～ 短期集中予防 サービ ス アドバンス シニア プログラム 理学療法士		14：20～ リラックス ヨガ 50分 山田									14:00	
14:30	14：55～ コアトレシェイプ 30分 松浦																					14:30	
15:00																						15:00	
15:30	15：40～ ハタヨガ 50分 渡邊				15：15～ コアトレシェイプ &ボディビル 45分 浜野								15：25～ お手軽トレーニング 30分 菅野									15:30	
16:00																						16:00	
16:30																						16:30	
17:00				15：30～ キッズ スイミング スクール				15：30～ キッズ スイミング スクール	16：45～ キッズ チャダンス スクール			15：30～ キッズ スイミング スクール										17:00	
17:30																						17:30	
18:00																						18:00	
18:30																						18:30	
19:00			■整理券/12名 19：00～ Bodyメイク& Bodyシェイプ 30分 菅野								■整理券/12名 19：00～ RCストレッチ 15分 横田											19:00	
19:30	19：20～ フラ 50分 MOANA	19：20～ ヒーリング ヨガ 60分 岡田		※時間変更 19：45～ アクアピクス 初級 30分 中山	19：10～ 筋・筋膜リリース& ダイナミックストレッチ 45分 浜野	19：00～ ピラティス 60分 大熊			19：10～ バリーダンス 50分 鈴木（絵）	19：20～ パワーヨガ 60分 岡田			★NEW 19：20～ フィン スイム 45分 石川	★NEW 19：20～ ボディ バランスFX 45分 松浦	★NEW 19：20～ ボディ トリートメント &コア 60分 弓岡						19:30		
20:00											■整理券/27名 20：00～ 背泳ぎ 初級 30分 石川											20:00	
20:30				※時間変更 20：25～ スイム1200 60分 石川	20：10～ ボディ バランス 45分 中村	★NEW 20：15～ リラックスヨガ 60分 根本					★NEW 20：25～ アクアピクス 初級 30分 石川		★NEW 20：25～ パレトン 45分 KANA			20：00～ バタフライ 初級30分 石川					20:30		
21:00	20：30～ ボディ コンバット 60分 寛輪	20：35～ ルーシー ダットン 60分 岡田			■整理券/30名 21：10～ CXWORX 30分 中村																21:00		
21:30																						21:30	
22:00					※時間変更 21：50～ GRID 30分 中村	1周目 STRENGTH 2週目 CARDIO 3週目 PLYO 4週目以降はお楽しみ♪																22:00	
22:30					★NEW																	22:30	

■整理券が必要なレッスンは、開始30分前にジムカウンターにてチケットを配布します。1枚お取りになりインストラクターへお渡し下さい。

■レッスンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。

■プールレッスンは、最大3コース使用させていただきます。
開始5分前よりコース準備の為、使用不可となりますのでご了承ください。

■4Fスタジオは「松戸市委託事業」として『短期集中予防サービス』を開講します。
開講日：火曜・木曜 9：40～11：40 13：55～15：55
上記の日時につきましては、サーキットエリアの利用が出来ない場合がございますので、予めご了承ください。