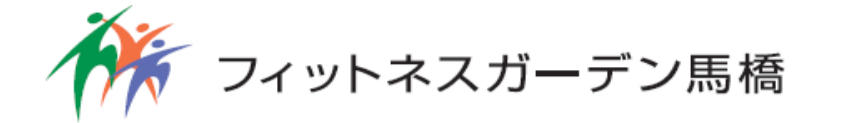


2018年 12月～ プログラムスケジュール

- 脂肪燃焼プログラム
- 機能改善プログラム
- 泳カアッププログラム
- 筋力アッププログラム
- アクアエクササイズプログラム
- カルチャープログラム
- 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	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 10:00~RCストレッチ 15分 藤田																					
10:30	10:00~ 太極拳 50分 Kaj (カイ)		9:40~ 短期集中予防 サービス		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		■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	■整理券/12名 10:00~ RCストレッチ 15分 藤田	10:00~ アクアピクス 45分 田辺								
11:00			アドバンス シニア プログラム 理学療法士		11:05~ フラ 50分 澤野					11:05~ 太極拳 剣 50分 松田	アドバンス シニア プログラム 理学療法士		11:00~ カキラ 50分 井上			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						
11:30	11:05~ コアトレ& ストレッチ 40分 菅野	11:15~ ハタヨガ 60分 葉山				■有料クラス 11:20~ ハタヨガ 60分 小田原				■有料クラス 11:15~ エアロピクス 50分 大城戸						11:35~ コンピネーション エアロ 50分 田辺								
12:00	12:00~ ハタヨガ 50分 北村			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				12:00~ 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~ お肌軽ストレッチ 30分 菅野	11:55~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 村松	12:00~ リラククス ヨガ 60分 高橋							
13:00	■整理券/30名 13:05~ 美ボディ Body Wave@30 yuki			12:40~ 背泳ぎ 中級 30分 石川		■整理券/27名 13:00~ ボディ パンク 45分 中村				■整理券/40名 13:20~ ウェーブヨガ 50分 渡邊						■有料クラス 13:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 肉田	12:40~ ハタヨガ 50分 山田							
13:30		13:30~ アロマヨガ 60分 太田		■有料クラス 13:30~ 成人スイミング スクール 初級60分 石川		■有料クラス 13:15~ 軽スポーツ& レクリエーション 30分 菅野				13:30~ ウェーブヨガ 50分 渡邊			13:00~ ボディ コンバット 70分&45分 中村			■有料クラス 13:15~ 脳活性トレーニング 30分 中山	13:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 肉田	13:30~ フロアヨガ 60分 河本						
14:00	13:50~ ZUMBA® 50分 yuki			14:00~ ボディ バランス 60分 松浦		■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	■有料クラス 14:00~ 成人スイミング スクール 60分 石川				14:25~ ヨガピラ 50分 渡邊			NEW 14:00~ 骨盤ヨガ 60分 小田原		■整理券/27名 14:00~ アクティブ メンバー プログラム 60分 菅野	14:00~ 成人スイミング スクール 中級 45分 肉田	13:45~ ボディ パンク 60分 中村						
14:30			13:55~ 短期集中予防 サービス		14:10~ フローヨガ 60分 田口					14:10~ ハタヨガ 60分 田口	13:55~ 短期集中予防 サービス						13:40~ RCストレッチ 30分 菅野	14:00~ ファミリー スイミング (2コース使用)						
15:00	14:55~ コアトレシェイプ 30分 松浦																■整理券/12名 15:00~ ボール ストレッチ 30分 菅野							
15:30	15:40~ ハタヨガ 50分 渡邊			15:15~ コアトレシェイプ & トレーニング 45分 菅野																				
16:00																								
16:30																								
17:00				15:30~ キッズ スイミング スクール																				
17:30				16:45~ キッズ 空手 スクール																				
18:00																								
18:30																								
19:00			■整理券/12名 19:00~ RCストレッチ 30分 松浦																					
19:30	19:20~ フラ 50分 MOANA	NEW 19:20~ デトックス ヨガ 60分 弓岡			19:10~ 筋・筋膜リリース & ガイム・ピラティス 45分 菅野					19:10~ ベリーダンス 50分 鈴木 (絵)			■整理券/12名 19:30~ フィン スイム 45分 石川	19:20~ ボディ バランスFX 45分 松浦	19:20~ 70分トリートメント & コア 60分 弓岡									
20:00																								
20:30																								
21:00	20:30~ ボディ コンバット 60分 菅野	NEW 20:35~ 70分トリートメント & コア 60分 弓岡		19:45~ アクアピクス 初級 30分 中山		20:10~ ボディ バランス 45分 中村				20:15~ ボディ パンク 60分 中村			20:20~ パレト ン 45分 KANA	20:35~ ハタヨガ 60分 田口			20:00~ バタフライ 初級 30分 太田							
21:30				20:25~ スイム1200 60分 太田		■整理券/30名 21:10~ CXWORX 30分 中村				20:35~ リラククス ヨガ 60分 小野														
22:00						1周目 STRENGTH 2週目 CARDIO 3週目 PLYO 4週目以降は楽しみ♪				21:30~ ボディ コンバット 45分 中村														
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。

ウェープリングの貸出は25本までとなりますのでご注意ください。

期間限定クラス!