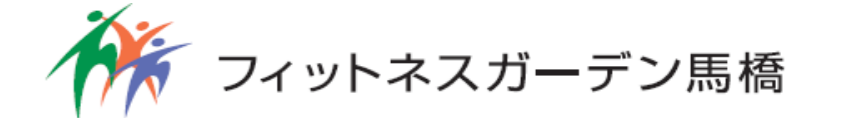


2019年 1月～ プログラムスケジュール

- 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	時間変更	■整理券/12名 10:00~ アクアピクス 45分 田辺											
11:00	担当変更		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	10:30~ ピラティス 60分 大熊		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 松浦	11:15~ ハタヨガ 60分 葉山			11:20~ ハタヨガ 60分 小田原				11:15~ エアロピクス 50分 大城戸	■有料クラス						11:55~ 平泳ぎ クロール 背泳ぎ 中級 45分 村松		11:30~ ピラティス 60分 菊地	11:30~ ボディ ジャム 45分 KANA							
12:00	12:00~ ハタヨガ 50分 北村				12:05~ フラ 60分 澤野				12:00~ 平泳ぎ バタフライ 中級 45分 村松	■有料クラス			12:00~ コンピネーション エアロ 50分 田辺		12:00~ リラククス 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 ジャム 45分 KANA							
12:30			NEW 12:00~ 平泳ぎ 初級 30分 石川		12:15~ ウェーブ & シェイプ 30分 中村		NEW 12:15~ クロール 背泳ぎ 初級 45分 石川		12:15~ ダンスエアロ 50分 大城戸				12:15~ CXWORX 30分 中村		12:15~ お気軽ストレッチ 30分 菅野											
13:00	■整理券/30名 13:05~ 美ユウディー Body Wave*30 yuki				13:00~ ボディ パンプ 45分 中村				13:00~ ウェーブヨガ 50分 渡邊				13:00~ ボディ コンバット 初級&45分 中村		13:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田		13:40~ ハタヨガ 50分 山田									
13:30		13:30~ アロマヨガ 60分 太田		13:30~ 成人スイミング スクール 初級60分 石川		13:15~ 軽スポーツ& ストレッチ 30分 菅野			13:30~ アクアピクス 45分 大城戸				13:30~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田		13:30~ ボディ パンプ 60分 中村		13:30~ フロアヨガ 60分 河本									
14:00	13:50~ ZUMBA® 50分 yuki		13:55~ 短期集中予防 サービス		14:00~ ボディ バランス 60分 松浦		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 60分 石川	14:00~ ウェーブヨガ 50分 渡邊			14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田		14:00~ ボディ パンプ 60分 中村		14:00~ ファミリー スイミング スクール (2コース使用)		13:30~ ファミリー スイミング スクール (2コース使用)	13:35~ コンピネーション エアロ 50分 井上						
14:30			アドバンス シニア プログラム 理学療法士		14:10~ フロアヨガ 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		14:20~ リラククス ヨガ 50分 山田		14:00~ 骨盤ヨガ 60分 小田原					14:40~ リラククス ヨガ 50分 入澤	14:30~ ピラティス 60分 菊地					
15:00	14:55~ コアトレシェイプ 30分 松浦				15:15~ コアトレシェイプ & ストレッチ 45分 浜野								15:00~ キッズ スイミング スクール		15:00~ ボディ コンバット 60分 中村											
15:30	15:40~ ハタヨガ 50分 渡邊												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											
16:00													15:45~ コアトレシェイプ 30分 松浦		16:00~ デトックス ヨガ 60分 中山						15:45~ コアトレシェイプ 30分 松浦	15:45~ フロア ヨガ 60分 入澤				
16:30													16:15~ ボクシング シェイプ30分 箕輪													
17:00													17:00~ ボディ コンバット 45分 田辺													
17:30																										
18:00																										
18:30																										
19:00		時間変更	■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				19:10~ 筋・筋膜リリース & ヨガ 45分 浜野				19:10~ ベリーダンス 50分 鈴木 (絵)	19:20~ デトックス ヨガ 60分 弓岡			19:20~ ボディ バランスFX 45分 松浦	NEW 19:20~ 70-90 60分 根本		19:00~ RCストレッチ 15分 藤田										
20:00		時間変更			19:45~ アクアピクス 初級 30分 中山								19:45~ フィン スイム 45分 石川		20:00~ 背泳ぎ 初級 30分 太田											
20:30					20:10~ ボディ バランス 45分 中村				20:00~ バタフライ 初級 30分 太田	20:15~ ボディ パンプ 60分 中村			20:20~ バトン 45分 KANA		20:40~ クロール 中級 30分 太田											
21:00	20:30~ ボディ コンバット 60分 箕輪				20:25~ スイム1200 60分 太田				20:40~ 平泳ぎ 初級 30分 太田	20:35~ リラククス ヨガ 60分 小野			21:00~ アクアピクス 初級 30分 藤田		21:20~ ボディ ジャム 45分 KANA											
21:30					21:10~ CXWORX 30分 中村																					
22:00					1周目 STRENGTH 2週目 CARDIO 3週目 PLYO 4週目以降はお楽しみ♪																					
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。