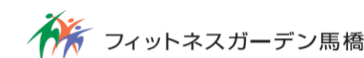


2019年 2月～ プログラムスケジュール



- 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		■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											10:30~ ピラティス 60分 大熊		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	理学療法士		11:05~ フラ 50分 澤野	11:20~ ハタヨガ 60分 小田原		11:15~ エアロピクス 50分 大城戸	11:05~ 太極拳 剣 50分 松田	アドバンス シニア プログラム			11:00~ ピラティス 60分 大熊		11:00~ 平泳ぎ パタフライ 初級 45分 村松	11:00~ ピラティス 50分 田口	10:15~ キッズ スイミング スクール								
12:00						■有料クラス																			
12:30	12:00~ ハタヨガ 50分 北村			12:00~ 平泳ぎ 初級 30分 石川		12:05~ フラ 60分 澤野	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					■整理券/30名 12:15~ CXWORX 30分 中村		■整理券/12名 12:15~ お気楽ストレッチ 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~ 美ユーター Body Wave@30 yuki			12:40~ パタフライ 初級 30分 石川													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	13:00~ ボディ パンプ 45分 中村																				
14:00	13:50~ ZUMBA@ yuki			13:15~ 腕スパーツ& レクリエーション 30分 菅野		■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	14:00~ 成人スイミング スクール 60分 石川																	
14:30			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	14:10~ フロ-ヨガ 60分 田口	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	14:10~ ハタヨガ 60分 田口	13:55~ 短期集中予防 サービス															
15:00	14:55~ コアトレシェイプ 30分 松浦		アドバンス シニア プログラム																						
15:30			理学療法士		15:15~ コアトレシェイプ &ピラティス 45分 浜野																				
16:00	15:40~ ハタヨガ 50分 渡邊																								
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																						
19:30	19:20~ フラ 50分 MOANA	19:00~ デトックス ヨガ 60分 弓岡	19:00~ RCストレッチ 30分 松浦		19:10~ 筋・筋膜リリース& コアトレーニング 45分 浜野	19:00~ ピラティス 60分 大熊																			
20:00																									
20:30																									
21:00	20:30~ ボディ コンバット 60分 真輪			19:45~ アクアピクス 初級 30分 中山																					
21:30				20:10~ ボディ バランス 45分 中村	20:15~ 加-ガイマ 60分 根本																				
22:00				■整理券/30名 21:10~ CXWORX 30分 中村																					
22:30				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♪																				

■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。