

2019年5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
- ★ 照明演出プログラム
- 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
- バーチャルプログラム

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日									
	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール	スタジオ	アクティブフィールド	ホットスタジオ	4Fスタジオ	プール					
10:00																																			
10:30	10:00~ 太極拳 50分 Kaj	10:30~ レスミルズ バレエ 30分		9:40~ 短期集中予防 サービス 10:00~ FCストレッチ 15分 10:15~ FCストレッチ 15分		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	10:15~ ボディ コンバット 30分		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		10:15~ ステップ初級 30分 井上	10:15~ ボディ コンバット 30分			10:00~ アクアピクス 45分 田辺															
11:00	11:05~ コアトレ& ストレッチ 40分 松満	11:15~ シバム 30分	11:15~ ハタヨガ 60分 葉山			11:05~ フラ 50分 津野				11:05~ 太極拳 剣 50分 松田					11:00~ カキラ 50分 井上	11:00~ レスミルズ バレエ 30分			11:00~ 平泳ぎ バタフライ 初級 45分 村松																
11:30																																			
12:00	12:00~ ハタヨガ 50分 北村					12:00~ 平泳ぎ 初級 30分 スタッフ					12:00~ 平泳ぎ バタフライ 中級 45分 村松					12:15~ レスミルズ バレエ 30分 中村	12:25~ ボディ コンバット 30分			12:15~ 平泳ぎ バタフライ 初級 30分 菅野															
12:30						12:40~ バタフライ 初級 30分 スタッフ					12:10~ ボディ コンバット 30分									12:40~ バタフライ 初級 30分 菅野															
13:00	13:00~ ボディ コンバット 30分 yuki					13:00~ ボディ コンバット 45分 村松					13:00~ ウェーブヨガ 50分 渡邊					13:10~ GRIT 30分 中村				13:00~ ボディ コンバット 45分 山田															
13:30						13:20~ シバム 30分					13:20~ ウェーブヨガ 50分 渡邊									13:15~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
14:00	13:50~ ZUMBA® 50分 yuki	13:50~ シバム CXWORX 30分	13:30~ アロマヨガ 60分 太田			14:00~ ボディ コンバット 60分 松満				14:00~ 成人スイミング スクール 60分 石川									14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田																
14:30						14:05~ ボディ コンバット 30分				14:00~ 成人スイミング スクール 60分 石川									14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田																
15:00	14:55~ コアトレ シェイプ 30分 松満					15:15~ コアトレ シェイプ 45分 津野					14:25~ ヨガピラ 50分 渡邊									14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
15:30						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										14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
16:00	15:40~ ハタヨガ 50分 渡邊					16:45~ キッズ 空手 スクール				16:45~ キッズ チアダンス スクール										14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
16:30						17:00~ キッズ スイミング スクール				17:00~ ボディ コンバット 30分										14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
17:00						17:30~ キッズ スイミング スクール				17:30~ キッズ スイミング スクール										14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
17:30						18:00~ キッズ スイミング スクール				18:00~ キッズ スイミング スクール										14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
18:00						18:30~ キッズ スイミング スクール				18:30~ キッズ スイミング スクール										14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
18:30						19:00~ キッズ スイミング スクール				19:00~ キッズ スイミング スクール										14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
19:00						19:30~ キッズ スイミング スクール				19:30~ キッズ スイミング スクール										14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
19:30	19:20~ フラ 50分 MOANA	19:30~ CXWORX 30分	19:20~ リガ マチザ & ティ トリガ 60分 司馬			19:10~ 筋・筋力 45分 津野				19:00~ ピラティス 60分 大熊									14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田																
20:00						19:45~ アクアピクス 初級 30分 中山				19:30~ ボディ コンバット 30分 中村										14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
20:30						20:25~ スイム1200 60分 太田				20:15~ ボディ コンバット 45分 松満										14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
21:00	20:30~ ボディ コンバット 45分 石川	21:00~ ボディ コンバット 30分				20:50~ レスミルズ バレエ 30分				20:20~ シバム 30分										14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
21:30	21:35~ RPM 30分 村松	21:45~ レスミルズ バレエ 30分				21:30~ ボディ コンバット 45分 村松				21:10~ ボディ コンバット 30分										14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
22:00						21:55~ GRIT 30分 中村				21:55~ GRIT 30分 中村										14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															
22:30																				14:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田															

■整理券が必要なレッスンは、開始30分前に2階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。