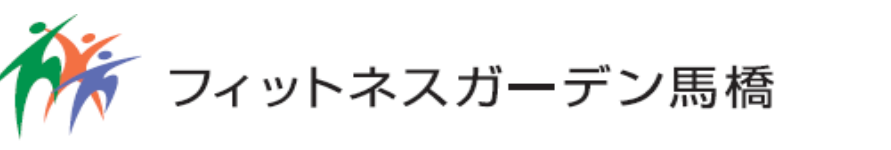


2019年6月プログラムスケジュール



- 脂肪燃焼プログラム
- 機能改善プログラム
- 泳力アッププログラム
- ★ 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

時刻	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~	太極拳 50分 Kaj	10:30~ レスミルス ハレエ 30分		■整理券/12名 10:00~ RCストレッチ 15分 藤田		10:00~ ハタヨガ 50分 小田原			10:00~ 太極拳 50分 松田博	10:15~ ボディバランス 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		■整理券/30名 10:00~ ステップ初級 30分 井上	10:15~ ボディバランス 30分		■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												
11:05~	11:05~ コアトレ&ストレッチ 40分 松浦	11:15~ シバム 30分	11:15~ ハタヨガ 60分 葉山			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	11:20~ リラックス ヨガ 60分 奥井				11:00~ カキヲ 50分 井上	11:00~ レスミルス ハレエ 30分			10:30~ ヨガピラ 60分 大熊						10:30~ ピラティス 50分 田口						
12:00~	12:00~ ハタヨガ 50分 北村					12:05~ フラ 60分 澤野			12:15~ クロール 初級 45分 スタッフ	12:10~ ボディコンバット 30分					12:15~ ステップ初級 30分 中村	12:25~ ボディバランス 30分			12:00~ 平泳ぎ パタフライ 初級 45分 スタッフ						10:15~ キッズスイミングスクール						
13:05~	13:05~ 美ユナイター Body Wave 30分 yuki	13:00~ ボディコンバット 30分				13:20~ シバム 30分			13:15~ 軽スポーツ&レクリエーション 30分 菅野						13:00~ ボディコンバット テクニック & 45分 中村				12:15~ お手軽ストレッチ & トレーニング 30分 菅野						12:40~ ハタヨガ 50分 山田						
13:50~	13:50~ ZUMBA* 50分 yuki	13:50~ CXWORX 30分	13:30~ アロマヨガ 60分 太田			14:05~ ボディコンバット 30分			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	14:10~ ビューティデトックス 奥井				14:20~ リラックス ヨガ 50分 山田	14:00~ アクティブメンバープログラム 60分 菅野			13:15~ お手軽ストレッチ & トレーニング 30分 中山						13:30~ フロアヨガ 60分 河本						
14:55~	14:55~ コアトレシェイプ 30分 松浦					15:15~ ファットブラス トレーニング 45分 浜野			15:20~ CXWORX 30分 中村	15:30~ キッズスイミングスクール					15:00~ お楽しみレスミルス 60分 レスミルスインストラクター				13:50~ 成人スイミングスクール 初級 45分 内田						13:45~ ボディパンク 60分 中村						
15:40~	15:40~ ハタヨガ 50分 渡邊					16:45~ キッズ空手スクール			16:10~ レスミルス ハレエ 30分	16:45~ キッズチアダンススクール					16:15~ コアトレシェイプ 松浦				14:00~ 骨盤ヨガ 60分 小田原						15:00~ お楽しみレスミルス 60分 大熊						
17:00~	17:00~ キッズ体操スクール					17:00~ キッズ体操スクール			17:00~ ボディバランス 30分	17:00~ キッズスイミングスクール					16:15~ コアトレシェイプ 松浦				14:00~ 成人スイミングスクール 初級 45分 内田						15:45~ コアトレシェイプ 松浦						
19:20~	19:20~ フラ 50分 MOANA	19:30~ CXWORX 30分	19:20~ リバマターズ & デュラマ 60分 弓間			19:40~ ボディコンバット 30分			19:30~ ボディコンバット 30分 中村	19:20~ フロアヨガ 60分 大盛					17:00~ ボディアタック 60分 田辺	17:05~ ボディバランス 30分			15:30~ キッズスイミングスクール						16:30~ ボディアタック 45分 村越						
21:00~	21:00~ ボディコンバット 45分 石川	21:00~ ボディバランス 30分				21:00~ シバム 30分			21:15~ CXWORX 30分 中村	21:10~ ボディコンバット 30分					17:35~ シバム 30分				17:00~ ボディアタック 60分 田辺						16:40~ ボディコンバット 45分						
21:35~	21:35~ RPM 30分 村越	21:45~ レスミルス ハレエ 30分				21:30~ ボディアタック 45分 村越			21:55~ GRIT 30分 中村						18:00~ RPM 45分 中村				17:55~ おまかせ中級 45分 伊勢						18:50~ 成人スイミングスクール 45分 伊勢						

■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。