

2019年7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				■整理券/12名																														
10:30	10:00~ 太極拳 50分 Kaj	10:30~ barre 30分		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~ 太極拳 50分 松田珠	10:15~ barre 30分 松田博				9:40~ 短期集中予防 サービス						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																														
11:30	11:05~ コアトレ& ストレッチ 40分 松浦	11:15~ ボディ コンバット 30分	11:15~ ハタヨガ 60分 葉山			11:05~ フラ 50分 澤野				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~ カキラ 50分 井上	11:00~ barre 30分	10:30~ ヨガピラ 60分 大熊											
12:00																																		
12:30	12:00~ ハタヨガ 50分 北村					12:05~ フラ 60分 澤野				12:15~ クロール 背泳ぎ 45分 大城戸	12:15~ ボディ バランス 30分 大城戸											12:00~ 平泳ぎ バタフライ 初級 45分 スタッフ	11:00~ 平泳ぎ バタフライ 初級 45分 スタッフ											
13:00	■整理券/30名																																	
13:30	13:05~ 美ユティ Body Wave 30分 yuki	13:00~ ボディ コンバット 30分				13:00~ ボディ パンプ 45分 村越				13:15~ 軽スポーツ& レクリエーション 30分 菅野	13:20~ ウェーブヨガ 50分 渡邊											13:00~ ボディ コンバット デカック &45分 中村	11:00~ 平泳ぎ バタフライ 初級 45分 スタッフ											
14:00	13:50~ ZUMBA® 50分 yuki	13:50~ CXWORX 30分	13:30~ アロマヨガ 60分 太田			14:00~ ボディ バランス 60分 松浦	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										13:00~ 成人スイミング スクール 初級 45分 内田	12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ	11:55~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ											
14:30				13:55~ 短期集中予防 サービス																		12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ	12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ											
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 30分 菅野				14:25~ ヨガピラ 50分 渡邊	14:10~ ハタヨガ 60分 田口											12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ	12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ											
15:30																						12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ	12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ											
16:00	15:40~ ハタヨガ 50分 渡邊					15:30~ ボディ コンバット 30分 菅野				15:20~ CXWORX 30分 中村	15:35~ RPM 30分 中村											12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ	12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ											
16:30																						12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ	12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ											
17:00																						12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ	12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ											
17:30																						12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ	12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ											
18:00																						12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ	12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ											
18:30																						12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ	12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ											
19:00																						12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ	12:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ											
19:30	19:20~ フラ 50分 MOANA	19:30~ CXWORX 30分	19:20~ リカ・リカ・リカ & トリカ 60分 弓間			19:10~ 筋・筋線列 45分 菅野	19:30~ 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~ フローヨガ 60分 大盛										19:20~ ZUMBA® 50分 林	19:40~ ボディ コンバット 30分	19:20~ 知-が-イサ 60分 根本											
20:00																						19:50~ クロール初級 30分 太田	20:00~ 平泳ぎ バタフライ 初級 30分 太田	20:00~ 平泳ぎ バタフライ 初級 30分 太田										
20:30	20:30~ ボディ コンバット 45分 石川	20:55~ ボディ バランス 30分				20:15~ ボディ パンプ 60分 村越	20:10~ シバム 30分			20:15~ ボディ バランス 45分 松浦	20:20~ ボディ コンバット 30分											20:30~ フィン スイム 45分 石川	20:20~ ボディ コンバット 45分 中村	20:35~ CXWORX 30分	20:35~ ハタヨガ 60分 田口									
21:00																						20:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 太田	20:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 太田	20:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 太田										
21:30	■整理券/15名																					20:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 太田	20:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 太田	20:40~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 太田										
22:00	21:35~ RPM 30分 村越	21:40~ ボディ コンバット 30分				21:30~ ボディ アタック 45分 村越	21:35~ ボディ コンバット 30分			21:15~ CXWORX 30分 中村	21:10~ シバム 30分											21:20~ ボディ パンプ 45分 村越	21:30~ RPM 30分											
22:30																						21:55~ GRIT 30分 中村												

■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。