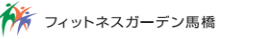


2019年11月～プログラムスケジュール

■ 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
 ■ はじめての方でも安心なプログラム
■ 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
■ パ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	
10:00																										
10:30	10:00~ 太極拳 50分 KaJ	10:00~ barre 30分				10:00~ ハタヨガ 50分 小田原				10:00~ 太極拳 50分 松田博	10:15~ barre 30分				10:15~ ダンササイズ 30分 今清水	10:15~ ボディ バランス 30分					10:00~ アクアピクス 45分 田辺					
11:00		10:40~ ボディ コンバット 30分														10:30~ ヨガピラ 60分 大熊					10:30~ ピラティス 50分 田口					
11:30	11:05~ コアトレ& ストレッチ 40分 松浦	11:20~ ボディ コンバット 30分	11:15~ ハタヨガ 60分 葉山			11:05~ ボディ バランス 30分 澤野				11:10~ エアロピクス (中級) 50分 笠原	11:05~ 太極拳 剣 50分 松田	11:15~ テトックス ヨガ 60分 徳山				11:00~ 平泳ぎ パタフライ 初級 45分 スタッフ	10:55~ barre 30分					11:00~ 平泳ぎ パタフライ 初級 45分 スタッフ	11:35~ JCBネオヨガ エロ 50分 田辺			
12:00																										
12:30	12:00~ ハタヨガ 50分 北村					12:00~ クロール 初級 30分 スタッフ				12:15~ ウォーク& シェイプ 30分 山田	12:05~ フラ 60分 澤野				12:00~ 平泳ぎ パタフライ 初級 45分 スタッフ	12:15~ CXWORX 30分 中村	12:15~ シバム 30分					11:55~ クロール 背泳ぎ 中級 45分 スタッフ	12:00~ 骨盤 ストレッチ 60分 田口			
13:00																										
13:30	13:05~ ボディ コンバット 30分 yuki	13:00~ ボディ コンバット 30分				12:40~ 背泳ぎ 初級 30分 スタッフ				12:15~ ウォーク& シェイプ 30分 山田	12:45~ CXWORX 30分											10:15~ キッズ スイミング スクール				
14:00	13:50~ ZUMBA® 50分 yuki	13:45~ CXWORX 30分	13:30~ アロマヨガ 60分 太田																							
14:30		14:25~ シバム 30分																								
15:00	14:55~ コアトレ シェイプ 30分 松浦																									
15:30																										
16:00	15:40~ ハタヨガ 50分 渡邊																									
16:30																										
17:00																										
17:30																										
18:00																										
18:30																										
19:00																										
19:30	19:20~ フラ 50分 MOANA	19:30~ シバム 30分	19:20~ 骨盤ヨガ 1.3週目 2.4週目 田口 大熊			19:10~ 筋・筋膜リリース 45分 浜野																				
20:00																										
20:30																										
21:00																										
21:30																										
22:00																										
22:30																										

■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。