

フィットネススタジオ & スイミングスケジュール(土浦)

4月29日(日) 昭和の日				4月30日(月) 振替休日				5月1日(火)		5月2日(水)		5月3日(木) 憲法記念日				5月4日(金) みどりの日				5月5日(土) こどもの日						
	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング			1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング				
10	10:10～10:20 ラジオ体操				10:10～10:20 ラジオ体操	整理券はフロントで配布します。					10:10～10:20 ラジオ体操				10:10～10:20 ラジオ体操				10:10～10:20 ラジオ体操				10			
	10:30～11:00 はじめて エアロ 佐々木				10:30～11:20 ダンスエアロ maki	10:30～10:45 テクニック 10:45～11:15 ユーバウンド 30 大藤・阿部 定員20名		10:30～11:00 グローブ ウォーキング 熊谷			10:30～11:20 オリジナル エアロ maki			10:40～11:20 アクア40 中嶋	10:30～11:10 ロー40 佐々木			11:00～11:40 アクア40 松田	10:30～11:30 Tae Bo®注1 (タイボ-6 O) MAIKO	10:30～11:20 ジャズ ストレッチ 谷島		11:00～11:30 お楽しみ ウォーキング 西村	10			
11	11:20～12:20 アロハ シェイプ60 佐々木				11:40～12:40 サーキット ロー maki	定員20名 12:00～12:45 ユーバウンド 45 大藤・阿部			成人 スクール 発表会		11:40～12:20 定員40名 11:40～12:20 ステップ40 maki			11:30～11:50 骨盤ストレッチ 中嶋	11:30～12:20 アロハ シェイプ50 佐々木				11:50～12:50 マット ピラティス MAIKO		12:10 ウエーブ ストレッチ		11:35～12:05 初めて パタ足 北澤	11		
			12:10 ストレッチボール	12:00～12:30 面かぶり クロール 西村	12:35～12:55 腕シェイプ 工藤	13:00～13:50 ストレッチ ヨガ 中嶋		13:10～14:00 アクア50 堀内				12:10 ストレッチ ボール	12:15～12:45 初めて パタ足 新宮			定員40名 13:00～14:00 ボディパンプ 60 GG		13:00～13:30 楽しく フィンスイム 新宮	定員40名 13:10～14:00 ステップ50 maki			12:10 ウエーブ ストレッチ	12			
12	12:45～13:30 ボディ コンバット45 羽富			12:35～12:55 腕シェイプ 工藤	13:15～13:55 アクア40 新納	定員20名 13:30～14:30 ユーバウンド 60 大藤・阿部					12:45～13:45 ハタヨガ aco							13:45～14:15 楽しく ビーチボール 新宮	14:15～15:15 オリジナル エアロ maki	定員40名 14:00～15:00 マット ピラティス 高橋	14:10 ストレッチ			12		
	13:50～14:35 シバム45 塚本		14:10 ウエーブ ストレッチ		14:10～15:00 健康体操 神原	15:15～16:15 武術太極拳 神原		15:10 ウエーブ ストレッチ			14:15～15:00 シバム45 塚本			14:10 ストレッチ		14:40～15:10 サーキット アクア30 富田	定員55名 14:30～15:30 マット ピラティス 高橋		15:10 お腹	14:15～15:15 オリジナル エアロ maki	15:20～16:00 やさしい エアロ 高橋			14		
13	15:00～16:00 ボディ アタック60 小倉			16:00～16:40 アクア40 菊田	16:40～17:20 ラテン エアロ 篠原		16:00～16:40 アクア40 新宮				定員40名 15:30～16:30 ボディ ステップ60 小倉			15:10 ストレッチ ボール	16:00～16:20 お腹シェイプ 島添	15:50～16:40 ロー50 高橋			16:10 ストレッチ	16:00～16:40 お楽しみ アクア40 島添		16:10 お腹			13	
	16:15～16:45 CXWORX 小倉				17:40～18:40 エアロ マニア 篠原						17:00～18:00 ボディ コンバット60 羽富			18:10 ストレッチ ボール	16:25～16:55 楽しく フィンスイム 島添	定員40名 17:00～17:40 やさしい ステップ40 篠原			18:10 ウエーブ ストレッチ	17:00～18:00 ボディ コンバット 60 大内・羽富 石井・阿部 五十嵐		17:00～17:40 アクア40 堀内	13			
14	17:10～18:25 オリジナル エアロ 押野		17:10 ストレッチ							通常 営業					18:10 ストレッチ	18:00～18:50 ダンスエアロ 篠原			18:10 ウエーブ ストレッチ	18:30～19:00 CXWORX 重松・羽富 中村・小倉		18:10 ストレッチ			14	
																									14	
15																										15
																										15
16																									16	
																									16	
17																									17	
																									17	
18																									18	
																									18	
19																								19		

NEW
インストラクター!!
ハタヨガはゆっくりとした呼吸でヨガのポーズをとります。
初心者の方でも不安なくご参加頂けます!!

通常営業

インストラクターは、
当日までのお楽しみ！

エアロビクス上級クラス!!
エアロビクスが大好きな方大歓迎!!

※時間・内容・インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。

📄は、整理券配布です。レッスン開始1時間前よりトレーニングジムカウンターにて配布させていただきます。道具を使うクラスになりますので、余裕を持ってお越し下さいませ。

🌿は、運動強度、難易度が初心者様でもご参加・ご利用頂けるクラスです。

注1 Tae Bo® aerobic kickboxing class/workout