

2020年7月 フィットネススケジュール

2020年7月 スイミングスケジュール【6月29日(月) ~ 7月26日(日)】

◆整理券はトレーニングジム・プールカウンターにてレッスン開始30分前より配布いたします。
◆整理券はご本人様のみに配布し、1人1枚とさせていただきます。

| | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | |
|----|--|--|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|-------------------------------------|---|--|
| | 1スタジオ | 2スタジオ | スイミング | 1スタジオ | 2スタジオ | スイミング | 1スタジオ | 2スタジオ | スイミング | 1スタジオ | 2スタジオ | スイミング | 1スタジオ | 2スタジオ | スイミング | 1スタジオ | 2スタジオ | スイミング |
| 10 | 10:40~11:25 陰ヨガ 渡部 | 10:45~11:15 ユーバウンド30 今井 | 10:20~10:50 アイチ 阿部 | 10:40~11:10 はじめて エアロ 黒川 | 10:40~11:10 ボディ コンバット30 今井 | 10:20~10:50 アクア30 阿部 | 10:40~11:25 Tae Bo® 注1 (タイボ-) MAIKO | 10:40~11:25 アルファ ピクス 長井 | 10:20~10:50 アイチ 阿部 | 10:45~11:30 ボディ バランス45 大藤 | 11:00~11:30 筋バランス 調整法 寺田 | | 10:40~11:20 ロー40 辻 | | 10:30~11:10 ウォーキング アクア40 田井村 | 10:40~11:25 ボディ ジャム45 塚本 | 10:40~11:25 健康体操 神原 | |
| 11 | | | 11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部 | 11:25~12:10 バランス コーディネーション 黒川 | 11:25~12:10 ロー50 廣瀬 | 11:00~12:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) | 11:45~12:30 ピラティス MAIKO | 11:45~12:30 フラダンス ピギナス クラス 藤谷 | 11:10~11:50 ファイティング アクア40 阿部 | 11:50~12:35 身体調整 ストレッチ 寺田 | 11:45~12:30 ボディ アタック45 今井 | | 11:40~12:10 はじめて エアロ 辻 | | 11:30~12:10 ディープ アクア40 田井村 | 12:00~12:45 ボディ パンプ45 佐藤 | 11:40~12:10 初級太極拳 神原 | |
| 12 | 12:00~12:45 ロー50 海老原 | 12:45~13:30 J-POPダンス 海東 | 12:15~12:35 かなづちさん 阿部 | 12:30~13:15 バレトン 黒川 | 12:25~13:10 パワーヨガ 水野谷 | | | 12:45~13:45 【有料】 フラダンス カルチャー スクール 藤谷 | | 12:15~12:45 お楽しみ ウォーキング 成毛 | | | 12:35~13:20 ダンスエアロ 椎名 | | | | 12:25~13:10 武術太極拳 神原 | |
| 13 | 13:00~13:30 ボディパンプ30 井坂 | 13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) | 13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) | 13:35~14:20 ボディ パンプ45 佐藤 | 13:30~14:15 健美操 木原 | 変更 | 13:00~13:45 ボディ ジャム45 塚本 | 13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) | 13:00~14:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) | 13:05~13:45 アクア40 柳田 | 13:00~13:30 ユーバウンド30 今井 | 13:05~13:45 アクア40 柳田 | | 13:45~14:30 ボディ アタック45 塚本 | 13:40~14:25 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名 | 13:15~14:00 ボディ コンバット45 井坂 | 13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャー スクール 神原 | 13:00~13:30 楽しくピーチ ボールバレークラス 河野 |
| 14 | 13:50~14:30 やさしいエアロ 山本(明) | 14:00~14:45 ピラティス 楠本 | | 14:10~14:50 アクア40 深山 | 14:15~15:00 ラテン45 黒川 | | 14:15~15:00 パワーヨガ 水野谷 | | | 13:55~14:25 楽しくピーチ ボールバレークラス 河野 | | | | 14:30~15:00 CXWORX 佐藤 | | | | |
| 15 | 15:05~15:50 陰ヨガ 楠本 | | | 14:50~15:35 ボディ アタック45 今井 | | | 15:20~16:05 バランス コーディネーション 黒川 | | | 15:10~15:50 ロー40 山本(明) | 15:30~16:15 バランス コーディネーション 関根 | | | 15:00~15:45 ストリート ダンス 橋本 | 15:00~15:45 ユーバウンド 45 大藤 | | | |
| 16 | <p>新型コロナウイルス感染予防対策として、長時間の密な状態を避ける為、 時間・インストラクター・レッスンが変更となっているクラスが多数ございます。 また、クラスによって定員がございます。(スタジオレッスンは全て定員制) ご確認の上、ご参加ください。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | <p>【フィットネス】 第1スタジオ:定員25名、 第2スタジオ:定員20名 ※クラスの名称と実施時間が異なるプログラムがございます。クラスの強度・難易度は、クラスの名称通りとなります。 【スイミング】 アクアロジック・ディープアクア:定員30名 ウォーキング、シェイプクラス:定員12名</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | <p>※長めのタオルを ご持参下さい</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 19:00~19:40 フィットネス タイチ 神原 | 19:00~19:30 ボディ コンバット30 今井 | 19:00~19:30 筋バランス 調整法 寺田 | 19:00~19:30 ボディ コンバット30 今井 | 19:00~19:30 筋バランス 調整法 寺田 | 19:00~19:30 ボディ コンバット30 今井 | 19:00~19:30 筋バランス 調整法 寺田 | 19:00~19:30 筋バランス 調整法 寺田 | 19:00~19:30 筋バランス 調整法 寺田 | 19:00~19:45 ローハイ ひろりさ | 19:00~19:30 ユーバウンド30 大藤 | 19:10~19:50 グループ アクア40 堀内 | 19:00~20:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) | <p>成人有料スイミングスケジュール</p> <p>< 7月クラス ></p> <p>6月29日(月) ~ 7月26日(日)</p> | | | | |
| 20 | 19:30~20:15 ボディ バランス45 大藤 | 19:45~20:15 初めて バタフライキック 黒田 | 19:55~20:40 ステップ 50 池田 | 20:00~20:45 アロマヨガ Lisa | 19:50~20:30 アクア ロジック40 阿部 | 19:50~20:35 身体調整 ストレッチ 寺田 | 20:00~20:45 ユーバウンド 45 今井 | 20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) | 20:00~21:00 有料レッスン 初心・初級 中級 上級 (別紙参照) | 20:15~21:00 ボディ パンプ45 光 | 20:00~20:45 クラシック バレエ Lisa | 20:00~21:00 Let's Try!! 初級・中級 上級 (別紙参照) | 17:00~17:45 ステップ 60 池田 | <p>代行、特別プログラムは、 こちらから、ご確認ください⇒</p>  | | | | |
| 21 | 20:45~21:30 シバム45 塚本 | | | 21:00~21:45 ボディ コンバット45 新納 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※都合によりレッスンが変更・休講になる場合もございます。なお、祝日はプログラブが変更となります。予めご了承ください。

注1 Tae Bo® aerobic kickboxing class / workout