

	月曜日				火曜日				水曜日					
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール		
10:00													10:00	
30		10:00-10:30 ストレッチ解放											30	
11:00	10:30-11:30 ボディバランス60 😊 手塚 早苗	10:45-11:25 エアロ40 平野 幸子	11:00-12:00 カルチャー ヨガ(大人)	10:30-11:15 アクアピクス45 軍司 暢子	10:30-11:10 ステップ40 平野 幸子	10:15-10:45 ストレッチボール30 金澤 竜也		10:30-11:00 クロール はじめて ERI	10:30-11:15 平泳ぎ はじめて 根本	10:30-11:15 レスミルstone45 白畑 寿美子	10:30-11:30 太極拳60(入門) 島 祐子	10:30-12:15 卓球開放	10:30-11:00 クロール はじめて ERI	11:00
30													30	
12:00	11:45-12:35 ステップ50 平野 幸子			11:30-12:00 はじめて 平泳ぎ ERI	11:25-12:10 ZUMBA(45min) 近藤 園子	11:30-12:30 ボディバランス45 +テック15 手塚 早苗		11:10-11:40 背泳ぎ 初級 ERI	11:30-12:30 卓球開放	11:30-12:20 エアロ50 白畑 寿美子	11:45-12:30 SH'BAM 4.5 高橋 愛美		11:10-11:40 平泳ぎ はじめて 西野	12:00
30				12:10-12:40 クロール 初級 西野									30	
13:00	12:50-13:40 エアロ50 秋山 由紀	12:20-13:20 ヨガ60 MINA	12:30-19:00 卓球開放	12:50-13:20 バタフライ 初級 ERI	12:25-13:15 エアロ50 薬谷 伸吾	12:45-13:05 筋膜アプローチ20 手塚 早苗		12:00-12:45 アクアピクス45 君島 恵子		12:40-13:40 ヨガ60 MINA	12:45-13:25 エアロ40 秋山 由紀	12:45-13:15 腰痛予防ストレッチ30 磯野 孝介	13:00-13:30 はじめて クロール 初級 TANI	13:00
30				13:30-14:00 4泳法 初級 ERI									30	
14:00	13:50-14:50 フラダンス60 フラハラウピカケ 西宮	14:00-14:30 ボディアタック30 薬谷 伸吾		13:30-14:00 4泳法 初級 ERI	13:25-14:25 ヨガ60 近藤 園子	13:25-14:25 HIPHOP60 鬼澤 朝美		13:40-14:20 マスターズ 入門 ERI			13:45-14:30 タヒチアン エアロ45 綿引 晴子	14:00-16:45 卓球開放	13:40-14:10 バタフライ 初級 西野	14:00
30				13:40-14:10 4泳法 初級 根本									30	
15:00	15:00-15:30 エアロ30 薬谷 伸吾	14:45-15:30 バランス コーディネーション45 磯 幸枝		14:00-14:30 卓球開放	14:40-15:25 SH'BAM45 白畑 寿美子	14:40-15:40 フラダンス60 フラハラウピカケ 西宮		14:00-14:20 ミニボールエクササイズ20 トレーナー			14:45-15:30 ベルビック ストレッチ45 綿引 晴子		14:20-14:50 背泳ぎ 初級 寺山	15:00
30													30	
16:00	15:45-16:15 ボディパンプ30 薬谷 伸吾	15:45-16:05 筋膜アプローチ20 金澤 竜也		ジュニアスイミングスクール	15:40-16:20 ステップ40 白畑 寿美子	15:55-16:25 ボディコンバット30 磯野 孝介					15:45-16:15 ボディアタック30 会澤 駿		14:20-14:50 背泳ぎ 初級 寺山	16:00
30													30	
17:00													30	
18:00		17:30-19:00 ストレッチ開放											30	
30													30	
19:00	18:30-19:00 ボディアタック30 瀬谷 莉央				18:25-18:55 ボディパンプ30 大内 良馬	18:35-18:55 筋膜アプローチ20 磯野 孝介					18:20-18:50 ボディアタック30 会澤 駿		17:00-18:00 カルチャー HIPHOP(子供)	19:00
30													30	
20:00	19:20-20:00 エアロ40 船橋 美帆	19:30-19:50 筋膜アプローチ20 大内 良馬		19:00-19:30 アクアウォーキング& ジョギング 根本	19:15-20:15 エアロ60 佐藤 雅美	19:05-19:25 ミニボールエクササイズ20 磯野 孝介		19:00-19:30 アクアピクス30 君島 恵子			18:45-19:25 アロマストレッチ40 瀬谷 莉央		19:00-19:30 はじめてクロール 皆川	20:00
30													30	
21:00	20:20-21:05 ボディパンプ45 会澤 駿	20:15-21:05 ラテンエアロ50 船橋 美帆	19:45-20:45 フラダンス60 フラハラウピカケ カワ マサシカワ	19:40-20:10 クロール初級 TANI	20:30-21:15 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美	19:45-20:25 エアロ40 薬谷 伸吾		19:40-20:10 はじめて背泳ぎ 森田 隆			19:55-20:45 エアロ50 関口 雅代		19:40-20:10 はじめて 平泳ぎ 初級 寺山	21:00
30													30	
22:00	21:20-22:05 ボディジャム45 瀬谷 莉央	21:20-22:05 CXワークス30 +テック15 会澤 駿			20:45-21:45 ヨガ60 MINA	20:15-20:45 CXワークス 会澤 駿		21:00-21:15 スタート・ターン TANI			21:00-22:00 ベルビック ストレッチ60 関口 雅代		20:20-20:50 バタフライ 初級 寺山	22:00
30													30	
23:00													23:00	

1回目 カーディオ
2回目 プライオ
3回目 ストレングス
4回目 カーディオ
5回目 MIX

フィットネスクラブ スピーク青葉 スタジオ・プールプログラムタイムスケジュール 2018年 9月 (金～日曜日) 改訂版

	金曜日				土曜日				日曜日				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	
10:00		10:10-10:25 モーニングストレッチ15				10:00-10:30 ストレッチ開放							10:00
10:30	10:30-11:10 エアロ40 角屋 美麗	10:40-11:10 ストレッチボール30 磯野 孝介	10:30-18:30	10:20-11:05 アクアピクス45 軍司 陽子	10:30-11:30 ペルビック ストレッチ60 岡崎 静枝	10:45-11:25 エアロ40 角屋 美麗	10:30-11:30 カルチャー 空手(子供)	10:30-11:00 ウォーキング&ジョギング 根本	10:30-11:30 ペルビック ストレッチ60 関 真由美	10:30-11:10 ステップ40 藁谷 伸吾	10:30-19:30		10:30
11:00								11:10-11:40 平泳ぎ 初級 根本				11:00-11:30 クロール 初級 西野 夏希	11:00
11:30		11:30-12:30		11:30-12:00 はじめてプール 西野				11:40-12:40 ヨガ60 向野 陽子		11:25-12:15 エアロ50 藁谷 伸吾		11:40-12:10 バタフライ 初級 西野 夏希	11:30
12:00	11:45-12:30 ZUMBA(45min) 関 真由美	11:30-12:30 ヨガ60 小園江 希海		12:10-12:40 平泳ぎ はじめて 西野	11:45-12:30 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美	11:40-12:40 ヨガ60 向野 陽子		11:50-12:20 クロール 初級 西野	11:45-12:30 SH'BAM45 高橋 愛美			12:20-12:50 背泳ぎ はじめて 寺山	12:00
12:30				12:10-12:40 バタフライ はじめて ERI			12:15-14:00					12:20-12:50 背泳ぎ 初級 西野	12:30
13:00	12:45-13:35 エアロ50 角屋 美麗	12:45-13:30 バランス コーディネーション45 MINA	卓球開放	13:00-13:30 クロール 初級 西野	12:45-13:45 エアロ60 佐藤 雅美	12:55-13:40 マットサイエンス 45 川崎 桃子	イベント 有料プログラム			12:45-13:45 ボディコンバット60 磯野 孝介		13:00-13:30 平泳ぎ初級 寺山 唯人	13:00
13:30				13:40-14:10 背泳ぎ 初級 西野								13:40-14:10 フィンスイミング 寺山 唯人	13:30
14:00	13:50-14:50 太極拳60 島 祐子	13:45-14:05 ミニボールエクササイズ20 大内 良馬		14:20-14:50 マスターズ30 ERI	14:00-15:00 ボディパンプ60 大内 良馬	14:00-14:30 ボディバランス30 磯 幸枝		ジュニアスイミングスクール		14:00-14:45 ボディステップ45 皆川 百合子			14:00
14:30		14:15-14:35 筋膜アプローチ20 大内 良馬									13:30-14:30 ボディバランス60 磯 幸枝		14:30
15:00	14:55-15:25 太極拳30(中級) 島 祐子	14:50-15:35 ボディバランス45 磯 幸枝								15:00-15:45 レスミルズstone45 皆川 百合子			15:00
15:30												15:00-15:30 腰痛予防ストレッチ30 高橋 愛美	15:30
16:00	15:45-16:15 ボディジャム30 瀬谷 莉央	15:45-16:30 バランス コーディネーション45 磯 幸枝											16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	18:20-19:00 エアロ40 岡崎 静枝	18:45-19:05 筋膜アプローチ20 瀬谷 莉央											19:00
19:30													19:30
20:00	19:30-20:15 レスミルズstone45 白畑 寿美子	19:15-20:15 ペルビック ストレッチ60 岡崎 静枝	19:20-19:50 GRIT (有料プログラム) 會澤 駿										20:00
20:30													20:30
21:00	20:30-21:15 SH'BAM45 白畑 寿美子	20:30-21:00 CXワークス30 會澤 駿	1回目 ストレングス 2回目 カーディオ 3回目 プライオ 4回目 ストレングス 5回目 MIX										21:00
21:30													21:30
22:00	21:30-22:15 ZUMBA(45min) 船橋 美帆	21:15-22:15 ボディバランス60 手塚 早苗											22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

◆ ☺ ◆
このマークのあるレッスンに限り、途中退出できます。
退出のタイミングはインストラクターがご案内致しますので、それまでは退出なされないようにご協力をお願い致します。

プログラムご参加の方へ
※プログラムへの途中入退場は安全管理上ご遠慮ください。
※体調のすぐれない時は、プログラムへの参加は控えましょう。
※プログラムの前後途中の水分補給は積極的に行いましょう。
※都合によりインストラクター、プログラムが変更になる場合がございます。
変更内容は、館内掲示版をご覧ください。
※安全管理上、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

・スタジオA=エアロピクス系⇒67名、ステップ系⇒50名
ボディパンプ⇒50名、ヨガ・マット系⇒56名
・スタジオB=エアロピクス系⇒40名、ヨガ・マット系⇒45名
ステップ系⇒35名

☆プログラム内容、スタジオ・プールご利用の際の諸注意事項については、別紙(スタジオ・プールプログラムのご紹介)をご確認ください。
☺ は、初めての方でも無理なくご参加いただけるクラスです。

金曜日

土曜日

日曜日