

2020年2月タイムテーブル

	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ				
10	エナジームーブ 10:00~10:50 石定	35min. 歩 10:10~10:45 浦上	35min. 歩 10:00~10:35 豊田		ハタヨガ (整理券) 9:30~10:30 広野		クロール 9:50~10:35 黒川		マナフ 9:30~10:30 片岡				おはよう エクササイズ 9:45~10:30 豊田	オリジナルムーブ ~ラテンエアロ~ 10:00~11:00 大森	35min. 歩 10:25~11:00 田中(中)		エナジーステップ 10:00~10:50 田中(美)	nani Aloha (フィットネス) 10:00~10:45 堀田		35min. 燃 10:00~10:35 本馬				35min. 燃 10:00~10:35 本馬	月1回の少人数での 有料プログラムです。 詳しくは案内掲示を ご覧ください。	10		
11	シンプルステップ (整理券) 11:05~11:45 石定	ベテックヨガ 11:00~11:45 津江	35min. 歩 11:15~11:50 丸澤		35min. 燃 10:40~11:15 広野	MEGA DANZ 10:35~11:20 吉見	クロール (中・上級) 10:35~11:20 黒川		シンプルステップ 10:45~11:25 田中(中)	練功体操 10:00~11:00 米本	はじめて スイミング 10:30~11:00 黒川		ZUMBA 10:40~11:25 浦上		35min. 歩 11:00~11:45 田中(中)		35min. 歩 11:05~11:40 田中(美)	ファンムーブ 10:55~11:40 竹内	はじめてスイミング 10:30~11:30 徳丸		MEGA DANZ 10:50~11:35 本馬	グループレッスン コアトレ(有料) 10:30~11:30 大馬	はじめてクロール 11:00~11:45 黒川			11		
12	脂肪燃焼術 12:00~12:45 南	ストレッチボール® 12:10~12:40 浦上			X55エレメント 11:35~11:50	かんたん ストリートダンス 11:30~12:30 福留	35min. 燃 11:30~12:05 松原		エナジームーブ 11:40~12:30 田中(中)	第5週目のみ 個人トレーニング	バタフライ 12:00~12:45 黒川	フリータイム初級 ~中級(定員制) 12:30~13:00	ファンムーブ 11:35~12:20 浦上	卓球 フリータイム 11:15~12:30	平泳ぎ 11:20~11:50 田中(中)		RADICAL POWER 12:00~12:30 徳丸	コンディショニング ボール 11:50~12:30 竹内		POWER エレメント 11:45~12:00	POWER CARDIO 12:00~12:45 川添	TOP RIDE 12:00~12:45 安藤		フリータイム 初級 (定員制) 12:15~13:00		12		
13	ボール& ストレッチ 12:55~13:45 南	TOP RIDE 13:00~13:30 浦上			体調改善 運動(定員) 12:35~13:25 松原	ボール 12:50~13:20 田中(美)	平泳ぎ 12:45~13:30 黒川		フィットネス パワーヨガ 12:50~13:35 鍛冶	ファンムーブ 12:55~13:40 杉本	35min. 燃 13:00~13:35 田中(中)	スカッシュ 初級1 (定員制) 13:00~13:45 前川	ジャズ 12:30~13:30 RIO	ハタヨガ 13:00~14:00 道場	35min. 歩 13:00~13:35 豊田		オリジナル ステップ 12:45~13:45 大森	ストリートダンス EMINA 12:45~13:30 竹内	アクア エアロ45 12:45~13:30 竹内	スカッシュ初級1 (定員制) 13:00~13:30 川添	UBOUND (整理券) 13:00~13:45 徳丸	LIVE10 CORE 13:30~13:40 LIVE10 HIP		はじめて スカッシュ (定員制) 13:00~13:30 黒川	はじめて スカッシュ (定員制) 13:30~14:00 黒川	13		
14	ファンムーブ 14:00~14:45 田中(美)				ヨガ& ピラティス Fusion (整理券) 13:40~14:40 田中(美)	35min. 昇 13:50~14:25 堀田		グループレッスン 中級 (有料) 14:00~15:00 松本	ZUMBA 13:50~14:35 鍛冶	腰痛・膝痛スイム 14:00~14:30 豊田	スカッシュ 初級2 (定員制) 13:45~14:30 前川	エナジーステップ (整理券) 13:40~14:30 大馬		35min. 燃 14:15~14:50 杉本			OXIGENO 14:00~14:45 本馬	TOP RIDE 14:00~14:30 宮城		フィットネス パワーヨガ1 (整理券) 14:00~15:00 入江			スイミング レッスン 14:15~15:00 徳丸	スカッシュゲーム 中級~上級 (定員制) 14:15~15:00 川添	14			
15	フラダンス 15:00~16:00 フアリ(精進)	正しい姿勢教室 14:50~15:50 (有料) 豊田	トレーニング スイム60 15:00~16:00 黒川		エナジームーブ 14:55~15:45 堀田	だれでも 社交ダンス 15:00~16:00 スタジオ ダンスガーデン		グループレッスン 初級 (有料) 15:00~16:00 松本	ファンク (HIPHOP) 15:00~16:00 大島	ラテン ムーブメント 第2,4週目開催 (有料) 15:00~16:00 鍛冶	トレーニング スイム45 14:45~15:30 黒川	スカッシュ 中級1 (定員制) 14:30~15:15 前川	ピラティス シェイプ パラソ60 14:45~15:45 (整理券) 大島	シンプルステップ 15:05~15:45 杉本		はじめて スカッシュ (定員制) 15:00~15:45 黒川	パワーアップ ボクシング 15:00~15:50 川添	35min. 燃 15:00~15:35 本馬		1か2どちらか ご参加となります。 ※内容は同じです	フラダンス 15:15~16:15 フアリ(精進)	フィットネス パワーヨガ2 (整理券) 15:15~16:15 入江		フリータイム 中級 (定員制) 15:00~16:00	15			
16	コンディショニング ボール(整理券) 16:10~16:40 豊田	プライベート レッスン (有料) 16:15~17:15 広野																									16	
17																												17
18																											18	
19																											19	
20	FIGHT DO 19:10~19:55 川添	ファンムーブ 19:15~20:00 山口																									20	
21	オリジナル ムーブ ~ダンスエアロ~ 20:15~21:00 山口	ボディメイク 20:15~21:00 和良																									21	
22	ヨガ& ピラティス Fusion 21:15~22:00 和良																										22	

2/11(火)祝日 特別プログラム
2/24(月)は、祝日の為
特別営業日となります。
※営業時間 9:00~20:00
※プログラムは、特別プログラムに変更となります

タイムテーブルの見方
オススメプログラム
脂肪を燃やす
ボディメイク
動きを楽しむ
リフレッシュする
メンテナンスする
有料レッスン
スカッシュプログラム
クラス内容・担当者を変更したプログラム