

アスレティックジム・スイム プログラムスケジュール

2019年4月改正

金						
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア	
9:30 45						
10:00 15			10:00~11:00 Aクラス (田口) ②	10:00~11:00 Cクラス (鹿島) ②		
10:30 45	10:15~10:45 はじめて気功				11:00~11:30	
11:00 15	10:50~11:35 ヨガ45 (森)	10:50~11:30 はじめて太極拳 (弘澤)		11:00~12:00 E・Sクラス (森谷) ②		アクアダンス (南川)
11:30 45						
12:00 15	11:45~12:30 パーソナル 45 (布施)		12:00~13:00 Bクラス (田口) ②		12:00~13:00 シニア水泳 (森谷) ②	
13:00 15			13:00~14:00 腰痛水泳 (田口) ②			
13:30 45	13:20~14:20 コンビネーション STEP (佐藤)	13:15~13:45 リズム (森泉)			13:30~14:30 ハイドロ トレーニング (山本)②	
14:00 15	14:10~15:10 ヨガ60 (hitomi)	14:00~14:45 スタートエアロ (森泉)				
14:30 45	14:30~15:30 スマタン (坂東)		14:45~15:30 プライベート (鹿島)③		15:00~15:30 アクアダンス (山本)	
15:00 15					15:40~16:10 アクアシェイプ (山本)	
15:30 45	15:30~16:00 Poleからだリセット (布施)	15:30~16:30 タイホー (YOSHIKO)				
16:00 15		16:15~16:45 ワンポイント (塚西)				
16:30 45		16:40~19:00 セサミっこ くらぶ ②				
17:00 15						
17:30 45						
18:00 15	18:00~18:45 ソフトヨガ (齋藤)					
18:30 45						
19:00 15			19:00~19:45 プライベート (塚西)③			
19:30 45	19:15~20:15 JAZZ ダンス (渥美)	19:10~19:40 ボディシェイプ (塚西)③	19:45~20:15 ジョギングエアロ30 (小畑)	20:00~20:30 スイムトレーニング (塚西)		
20:00 15						
20:30 45	20:30~21:30 ミドル60 (小畑)	20:30~21:30 アロマ ヨガ (吉田)				
21:00 15						
21:30 45						

土					
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
			9:30~10:30 Eクラス (鹿島) ②		
	9:45~10:15 ボディシェイプ 10:20~11:05 パーソナル 45 (黒崎)	10:00~11:00 ピラティス (前田)			
			10:30~11:30 Sクラス (鹿島) ②		11:00~12:00 マタニティ アクア (浅井) ②
11:15~12:15 楽しい フランス入門 (大竹・対馬)	11:20~12:20 ミドルSTEP60 (山下)	11:15~12:00 ハレト (前田)	11:30~12:30 Cクラス (森谷) ②		
			12:30~13:30 Aクラス (森谷) ②		13:00~14:00 ハイドロ トレーニング (浅井)②
	12:35~13:35 ホールde コンディショニング (佐藤)	12:55~13:40 スタートエアロ (高橋)			
		13:45~14:45 ミドルエアロ60 (佐藤)	13:50~14:50 サルサ (渡辺)		14:30~15:00 アクアダンス (浅井)
13:55~14:40 ソフトヨガ (齋藤)		15:00~16:00 ワンポイント (鹿島)			
	15:10~16:10 コンボエアロ (豊島)	15:00~16:00 コアコントロール 60 (渡辺)			
		16:20~17:20 骨盤セルフ ストレッチ (仁科)			
	16:25~17:40 健康空手 スクール ⑤ (田中憲)	16:30~18:20 ウェーブ ストレッチ (仁科)	17:00~18:00 Aクラス (塚西) ②		
	17:55~18:45 ZUMBA50 (森)		18:00~19:00 Bクラス (塚西) ②	18:00~19:00 Cクラス (森谷) ②	
18:35~19:20 青竹45 (加藤)					
	19:00~20:00 パーソナル STEP (中新田)	19:00~19:50 協栄シェイプ ボクシング (滝)			
19:25~20:10 からだ 調整 (加藤)					
	20:20~21:20 ルーシーダットン (田中聖)				

日					
多目的707	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア
9:45~9:55 10分ストレッチ	9:45~10:30 スタート STEP (布施)	9:45~10:45 背骨 コンディショニング (黒崎)	9:30~10:30 Sクラス (塚西) ②		9:30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45
10:00~10:45 ヨガ45 (山下)			10:30~11:30 Cクラス (塚西) ②		
	10:45~11:45 ミドルエアロ60 (NOYURI)	11:00~11:45 スタートエアロ (黒崎)			
			11:30~12:30 Aクラス (塚西) ②	11:30~12:30 Bクラス (森谷) ②	
12:15~13:00 腰痛予防体操 (片山)	12:00~13:00 ラテンダンス (南川)	12:00~12:45 パーソナル 45 (黒崎)	12:30~13:30 Eクラス (森谷) ②		
13:10~13:30 WJ	13:15~14:15 アンチエイジング (川勝)	13:30~14:30 らくらく シェイプ (加藤)			
13:30~14:15 JS	14:25~15:10 アンチエイジング ⑥(川勝)				14:30~15:00 アクアダンス (小堀)
	14:45~15:15 ホール30 (吉岡)	15:20~16:20 ミドルエアロ60 (石黒)			15:10~15:40 アクアシェイプ (小堀)
			15:50~16:20 チャレンジスイム (森谷)		
16:15~17:00 ヨガ45 (hitomi)	16:30~17:30 カーディオ ボクシング (KENTA)	16:15~17:15 ピラティス (中嶋)			
	17:45~18:15 ストレッチ (森泉)				

※15:20~16:20 ミドルエアロ60 の担当者は
インフォメーションボードをご確認ください。