

メディカルフィットスパ わくわく

レッスンプログラムスケジュール

2017年 10月～

| | | 9:30 ~ 22:00 | | | | | | | | | 10:00 ~ 20:00 | | | | | | | | | |
|-------|--|---|--|-------------------------------|---|---|---------------------------------|---|---|-----------|--|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------|-----|-------------------------------|
| | | 月 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | |
| | | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | 9:40~ 黒岩 ストレッチ | 担当者 変更 | | 9:40~ 金田 ストレッチ | 担当者 変更 | | 9:40~ 井上 ストレッチ | 担当者 変更 | | 9:40~ 有馬 ストレッチ | 担当者 変更 | | | | | | | |
| 10:30 | | | 10:05~ 金田 ストレッチ | | | 10:05~ 江川 ストレッチ | | | 10:05~ 田中 ストレッチ | | | 10:05~ 井上 ストレッチ | | | 10:10~ スタッフ ストレッチ | | | | | 10:10~ スタッフ ストレッチ |
| 11:00 | | 田所 エアロ ピクス 10:30~11:15 | 大藪 ボール体操 10:30~11:15 | 黒岩 アクアストレッチ 10:30~10:50 | 田所 週替わり レッスン 10:30~11:15 | 石川 健美操 | | チャキークラ シェイプアップ エアロ 10:30~11:20 | 橋口 骨盤ヨーガ 10:30~11:30 | | 安楽 エアロ ピクス 10:00~10:50 | 井上 みんなで筋トレ 10:30~11:00 | | 週替わり レッスン 10:30~11:20 | 久保田 骨盤 コンディショニング 10:45~11:30 | スタッフ アクアEX 11:00~11:30 | 田所 週替わり レッスン 10:30~11:20 | | | |
| 11:30 | | キャラバンカー-コバル パリーダンス ベーシック 11:20~12:20 | 山元 フラット コンディショニング 11:20~12:20 | 11:00~11:30 アクアピクス | 田所 Mix コンディショニング 11:25~12:15 | 10:30~11:30 水中運動 | | SACHI ZUMBA 11:30~12:20 | 河野 フィットネス "フラ" 11:40~12:40 | | 早野 膝-腰らくらく エクササイズ 11:05~12:05 | 志戸岡 ストレッチ ヨーガ 11:05~12:05 | | 日高 エアロ ピクス 11:30~12:20 | | 11:00~11:30 アクアEX | 坂元(久) パレトン 11:30~12:15 | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | 日高 ファイティング エクササイズ 13:00~13:50 | 橋口 健美操 13:00~14:00 | | 大藪 初級 ステップ 13:00~13:50 | 志戸岡 ストレッチ ヨーガ 13:00~13:50 | 1コースのみ 利用できます 13:00~13:30 | 本田 初級 エアロ 13:00~13:45 | 坂元(紀) リラククス ヨガ 13:00~13:50 | 担当者 変更 | 坂元(久) 初級 エアロ 13:00~13:50 | 早野 ボール体操 12:50~13:35 | 1コースのみ 利用できます 13:00~13:30 | 安楽 ステップ 13:00~13:45 | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | 澤田 初級エアロ 14:00~14:40 | 酒井 骨盤リセット 14:05~14:55 | | 黒岩 シェイプアップ サーキット 14:00~14:45 | 大藪 ピラティス 14:00~14:50 | 担当者・ 時間・ レッスン名 変更 | er!☆ ZUMBA 14:00~14:50 | 橋口 ピラティス 14:00~15:00 | | 田所 Mix コンディショニング 14:00~14:50 | 福留 ストレッチ ヨーガ 13:55~14:55 | 初めての水 中歩行 13:30~14:15 | 安楽 Power YOGA 13:50~14:35 | | | | | | スタッフ 体ほくし体操 13:30~14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | 澤田 ZUMBA ステップ 14:50~15:35 | 砂田 ハワイアン "フラ" 15:00~16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | 18:00~ 田中 ストレッチ | | | 18:00~ 有馬 ストレッチ | 担当者 変更 | | 18:00~ 江川 ストレッチ | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | 鳥原 JAZZ DANCE 18:30~19:30 | | | 黒岩 シェイプアップ サーキット 18:30~19:15 | チャキークラ ウェーブ ボディメイク 18:30~19:15 | | 金丸 エアロ ピクス 18:30~19:20 | 安楽 伝統的ヨーガ 18:45~19:45 | | 本田 パレトン 18:30~19:20 | 黒岩 体ほくし体操 18:00~18:30 | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | 安楽 エアロ ピクス 19:35~20:25 | 大藪 ボディ バランス EX 19:00~20:00 | | チャキークラ ZUMBA 19:30~20:20 | 大川 ピラティス 19:30~20:30 | | 竹井 Dance エアロ 19:30~20:30 | キャラバンカー-コバル パリーダンス ベーシック 19:50~20:50 | | 本田 ZUMBA 19:30~20:20 | 河野 フィットネス "フラ" 19:45~20:45 | | | | | | | | |
| 20:00 | | | 井上 パワーシェイプ 20:05~20:35 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | SHOGO ZUMBA 20:30~21:15 | | | SHOGO ファイティング エクササイズ 20:30~21:15 | | | 金田 シェイプアップ サーキット 20:35~21:05 | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

インストラクターが
週替わりでレッスンを
担当します。

ステップの場合、整理券をお
取り下さい。定員24名
10:00~配布致します。

整理券をお取り下さい。
定員23名
10:35~配布致します。

スタジオ
変更

1階フロント横のイベントルームでイス体操を実施しています。気軽
に入って頂けるレッスン内容になってますので、ぜひご参加下さい。

| | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 月曜 11:00~11:30 金田 | 水曜 15:00~15:30 金田 | 木曜 11:00~11:30 田中 | 金曜 15:00~15:30 田中 |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|

※インストラクターの都合により予告なく中止・変更する場合があります。
※レッスン開始後、15分以降の入場はご遠慮ください。
※水曜・金曜 13:00~13:30のプールは1コースのみご利用いただけます。
※スタジオ2のレッスンは開始60分前より整理券を配布いたします。
※水曜10:30~の週替わりレッスンはステップの場合は開始30分前より整理券を
配布致します。
※金曜11:05~の膝腰らくらくは開始30分前より整理券を配布いたします。
※レッスン中は水分補給を心がけましょう！
※祝日は18:00以降のレッスンは休講となります。