

# タイムスケジュール(月～木)

※月の途中でプログラムを変更する場合がございます。予めご了承くださいませ。

## 2012年2月 ※暫定版

曜日	月(MON)					火(TUE)					水(WED)					木(THU)					曜日	
	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート 1・3週目 2・4週目	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート 1・3週目 2・4週目	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート		場所
9					フリー利用					フリー利用					フリー利用					フリー利用	9	
10								10:00～11:00					10:00～11:00									10
11	10:10～11:10 キック ボクササイズ 田中	10:10～10:40 おなかシェイプ				10:30～11:45 ヨガ 岩間	10:30～11:30 エアロビクス 初中級 泊	11:05～11:50 アクア エアロ45 オビ			10:15～11:15 エアロビクス 中級 渥美	10:30～11:30 ジャズ (入門) 福島	11:00～12:00		11:00～12:00	10:15～11:15 シェイプ エアロ 沖	10:20～11:20 ヨガ 片倉	10:15～10:40 有料P 軽部	10:30～10:50 ストレッチ		11	
12	11:20～12:05 てくてくエアロ 松浦	10:50～11:20 肩こり予防体操				12:00～13:15 ジャズ 初級	12:00～12:50 バランスボール& フープ 鳥海	12:00～12:45 肩・腰・膝運動 軽部	12:00～12:45 健康体操& 護身 城内		11:30～11:45 ボディアタック初心者教室	11:45～12:30 ボディアタック 45 渡辺	12:00～13:00 エンジョイ スイミング 米澤		11:00～12:00	11:25～12:25 バレエ (初中級) 谷口バレエ団	11:30～12:00 骨盤調整エクササイズ 片倉	11:45～12:45 入門 スイミング 米澤	11:45～12:45 エンジョイ スイミング 軽部	12:20～12:40 ラジオ体操		12
13	12:20～13:20 ヒップホップ (入門) 赤地	11:45～12:45 気功 (初級) 塚	11:45～12:15 ビギナーバタフライ 山口			12:55～13:25 高橋(清)	13:15～14:15 ウォーキング &ストレッチ 泊	12:55～13:55 中級スクール ※有料スクール 軽部			12:40～13:40	13:10～13:40 ポールエクササイズ 伊藤	13:10～13:25 W&J		13:40～15:40	13:15～14:15 ズンバ60 長谷山	13:15～14:00 はじめてヨガ 関口	13:00～14:00 初級 スイミング 米澤	13:00～14:00 月替わり レッスン 軽部	13:40～15:40 フリー利用	13	
14	13:55～14:25 バレエストレッチ	13:10～14:10 ジャズ 入門 清水	12:55～13:25 ビギナー背泳ぎ 鳥海			13:30～14:30 フラダンス (初中級) ミリラニ	14:05～14:50 ウォーク& ストレッチ 軽部				13:50～14:50	13:50～14:50	14:10～14:35 有料PT 米澤		13:40～15:40	14:30～15:30 エアロビクス 初級 山梨	14:30～15:30 楊式太極拳 (初中級) 小方	14:00～14:30 ロング30 軽部	14:35～ 有料PT 米澤	14:30～15:40 フリー利用	14	
15	14:25～15:25 バレエ (入門) 谷口バレエ団	14:20～15:20 骨盤調整 体操 塚	13:50～14:05 W&J	14:05～14:35 アクアフィットネス 野崎	13:30～13:50 バランスボール	14:40～15:25 ボディ コンバット45 関澤	14:55～15:55 楊式太極拳 (初中級) 小方	15:30～16:30 卓球フリー			15:30～16:30	15:30～16:30	15:00～15:30 肩こり腰痛 予防体操		15:30～16:30	15:45～16:45 ジュニア スイミング 泊	16:05～17:05 キッズダンス 泊	16:30～17:30 ジュニア スイミング 泊	15:30～16:30 卓球フリー	15		
16	15:30～16:30 バレエ (中上級) 谷口バレエ団	15:30～16:30 社交ダンス (初級) 横田				16:05～17:05 キッズダンス 泊	16:30～17:30 ジュニア スイミング 泊				15:30～16:30 卓球フリー	16:30～17:30 ジュニア スイミング 泊			16:30～17:30	16:45～18:00 ジュニア スイミング 泊	16:30～17:30 ジュニア スイミング 泊				16	
17	16:45～18:15 ジュニア チアリーディング					17:00～18:00 キッズダンス 泊	18:00～19:00 ピラティス (入門) 澤田	18:30～19:30 気功 (入門) 服部	18:30～18:55 有料P 米澤			16:30～17:30 ジュニア スイミング 泊	18:15～19:15 はじめて 太極拳 山内			16:45～18:00 ジュニア スイミング 泊	16:30～17:30 ジュニア スイミング 泊				17	
18																						18
19	19:20～20:20 イシュタ ヨガ 宇野	19:20～19:50 全身シェイプ				19:15～20:15 ステップ&コン ディショニング 川上	19:45～20:45 (A-1ファイトクラブ) フルコンタクト 空手 山本	19:15～20:00 シュノーケリング 米澤			19:15～20:00 エアロビクス 初級 石黒	19:30～20:00 ふとももシェイプ ダイエトサポートプログラム	19:15～20:00 中級スイミング 軽部(良)			19:15～20:15 フリースタイル ダンス 渥美	19:15～20:15 ヨガ 山下	19:15～19:45 ビギナー背泳ぎ 山口	19:35～20:05 ヒッチェング パートナー	19:50～20:20 ビギナーバタフライ 山口		19
20	20:35～21:20 てくてくエアロ 西	20:30～21:30 ボクシング 吉田(真)	20:00～20:30 ウォーターファイティング 高橋			20:55～21:05 BC初心者教室 21:05～21:50 ボディ コンバット45 山口	21:00～21:45 コア コンディショニング 石黒	20:00～20:30 ビギナークロー 加藤(瑛)			20:15～21:15 クラブジャズ 入門 関口	20:15～20:45 コアコンディショニング 高橋(和)	20:15～21:15 上級スイミング 軽部(良)			20:30～21:15 ボディ アタック45 塚越・渡辺	20:30～21:00 ストレッチ 高橋					20
21	21:30～22:15 ボディパンプ45 伊藤					21:30～22:30 サッカー フリー					21:00～22:30 ソフトバレエ フリー	21:15～22:15 (A-1ファイトクラブ) ブラジリアン 柔術			21:30～22:30 サッカー フリー	21:35～22:20 ドラムス アライブ 塚越	21:30～22:30 (A-1ファイトクラブ) テコンドー 磯村	21:20～21:40 ストレッチボール	21:00～22:00 卓球 フリー		21	
22																						22
23																						23



# タイムスケジュール(金～日)

曜日	金(FRI)					土(SAT)					日(SUN)					曜日	
場所	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート	スタジオ1	スタジオ2	プール	クライミング ジムスペース	コート	場所	
9					フリー利用					フリー利用					フリー利用	9	
10	10:10～10:45 はじめてエアロ 宮林	10:10～10:55 フラダンス (入門) ミラニ	10:00～11:00 ベビー スイミング	10:30～10:50 ストレッチ		10:00～11:15 ジャズ (初中級) 清水					9:15～10:15 ジュニア 合気道 高橋					9:30～10:30 ジュニア スイミング	10
11	11:00～12:00 バレエ (入門) 谷口バレエ団	11:05～12:05 ヨガ IMARI	11:00～11:30 水中散歩30 石橋	11:05～11:25 青空アハラストレッチ		11:30～12:30 ボディコンバット 60 山口・高橋(和)	11:00～12:00 フラダンス (初中級) ミラニ	10:30～11:30 ベビー スイミング			10:30～11:30 (A-1ファイトクラブ) 武田流合気道 高橋	10:30～11:30 ピラティス (初級) 増森	10:30～11:30 ジュニア スイミング				11
12	12:10～13:10 ウォーキング &ストレッチ 牛田		12:10～12:55 フィンスイム 石橋			12:50～13:35 ボディパンプ 45 伊藤 定員40名				11:20～12:20 バトミントン フリー	11:45～12:30 ボディパンプ 45 山口	11:45～12:30 てくてくエアロ 石黒	11:30～12:30 ジュニア スイミング			12	
13	13:20～14:20 ステップ 初級 牛田 定員40名	13:20～14:20 ピラティス (初級) 澤田	13:10～13:40 アクアエアロ30 小川	13:00～13:20 肩こり腰痛改善ストレッチ	13:20～14:20 卓球フリー	13:50～14:35 ボディステップ 45 石黒				フリー利用	12:45～14:15 ジャズ 中上級 佐藤	12:45～13:00 BA初心者教室 13:00～13:45 ボディアタック 45 渡辺		12:50～13:20 バランスボール		13:40～14:40 卓球フリー	13
14	14:30～15:15 ズンバ45 宮林		13:55～14:40 月替わり レッスン45 小川			15:30～16:45 揚名時 太極拳 (初中級) 山内				14:00～15:00 ジュニア クライミング (ビギナークラ ス)	14:30～15:30 ステップ 初中級 川上 定員40名	14:05～14:35 コアコンディショニング 押久保		13:25～13:55 ヨガストレッチ		フリー利用	14
15	15:30～16:15 健康体操 渡辺		14:45～15:10 有料P 小川		14:40～16:00 バトミントン フリー					15:00～16:00 ジュニア クライミング (マスタークラ ス)	15:40～16:40 シェイコン デショニング 川上	14:55～15:55 ボディコンバット 60 関澤・高橋				フリー利用	15
16			15:30～16:30 ジュニア スイミング			16:55～17:55 エアロビクス 初中級 泊				15:20～17:00 ラケットボール フリー	16:10～17:10 (A-1ファイトクラブ) キック ボクシング 平川					フリー利用	16
17		ジュニア 極真空手 16:30～18:00 石井	16:30～17:30 ジュニア スイミング		16:15～17:15 ジュニア3ON3 (バスケット)	17:00～17:30 肩こり予防体操 ダイエットサポートプログラム				フリー利用	17:00～18:00 クラブジャズ入門 関口					16:40～17:40 ラケット ボール フリー	17
18	18:00～19:00 ステップ 中級 川上 定員40名					18:15～19:05 ステップ 初級 夏苺				18:00～19:30 FAT-on ※ 有料プログラム						17:40～18:40 ソフトバレー フリー	18
19					19:00～20:00 ラケット ボールHP	18:05～19:05 ヨガ 中島					フリー利用					フリー利用	19
20	19:30～20:15 ボディパンプ45 伊藤・渡辺 定員40名	19:15～20:15 気功 (初級) 服部	19:15～20:00 月替わりレッスン 軽部(良)		20:00～20:40 ソフトバレー 初級	19:30～20:15 腰痛予防体操 ダイエットサポートプログラム	19:15～19:45			フリー利用							20
21	20:30～21:30 社交ダンス (初中級) 増尾	20:35～20:50 BC初心者教室 20:50～21:20 ボディコンバット30 ↑担当:伊藤↑	20:15～21:15 中級 スイミング 軽部(良)		20:00～21:00 ソフトバレー 有料レッスン	20:00～21:00 (A-1ファイトクラブ)	20:30～21:30 総合格闘技 草柳	20:00～20:20 バランスボール		フリー利用	20:30～21:30 3on3 (バスケット) フリー						21
22					21:00～22:30 ソフトバレー フリー						フリー利用						22
23					フリー利用												23

※2月度の金曜日のラケットボールHPと有料プログラムは  
3日17日となります。

お間違えのないようお願い致します。

※毎週土曜日18:00～の **FAT-on** について…

有料プログラムとなっております(料金¥15,750/月)  
詳しくはフロントにてお問い合わせください。

※コートフリー利用について

指定レッスン時間以外は20分単位のフリー利用となります  
フロントにてご予約ください。

※有料P…有料パーソナルトレーニング

※毎週金曜日13:55～14:40の『月替わりレッスン』について

2月	平泳ぎ	8月	バタフライ
3月	クロール	9月	背泳ぎ
4月	バタフライ	10月	平泳ぎ
5月	背泳ぎ	11月	クロール
6月	平泳ぎ	12月	バタフライ
7月	クロール	1月	背泳ぎ

**NEWプログラム《スカッシュ》について**

月曜日クラス…第1・第3週目に開催致します

19:00～19:30 はじめてスカッシュ  
19:35～20:15 ゲームスカッシュ  
20:20～20:50 はじめてスカッシュ  
20:55～21:25 ヒッティングパートナー

水曜日クラス…第2・第4週目に開催致します

19:00～19:30 はじめてスカッシュ  
19:35～20:05 ヒッティングパートナー  
20:10～20:40 はじめてスカッシュ  
20:45～21:25 ゲームスカッシュ

スカッシュプログラム開講にともない変更がございます

月曜日20:30～21:30《卓球フリー》  
卓球フリーは第2・第4・第5週目のみご利用頂けます

水曜日20:30～21:30《卓球フリー》  
卓球フリーは第1・第3・第5週目のみフリー利用となります

- 黄色枠は新設プログラム
- 水色枠は時間・場所・名称変更プログラム
- 黄緑色は担当者変更プログラム
- 月替わりレッスン
- 中止プログラム
- 新設準備中プログラム

