

上層スイミングフィットネスクラブ日の出 タイムスケジュール

2017.10~

時間	月曜日				火曜日				水曜日				時間	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール		
10	10:20~(45) 初心者エアロ (SHOKO)	10:15~(50) ヨガ (大川原)		10:20~(30) 水中ウォーキング (栗原)	10:20~(45) 中級エアロ (宮野)	10:20~(45) 骨盤 コンディショニング (田中)		10:20~(60) ベビー・キッズ クラス	10:20~(50) 中上級エアロ (樋口)	10:20~(45) 初級エアロ (小高)	10:15~(45) HOT からだ整えストレッチ (高山)	10:20~(45) アクアビクス (伊倉)	10	
11	11:20~(60) コリオスパイラル (大川原)		11:20~(50) HOTストレッチ (笹島)	10:55~(45) アクアビクス (栗原)	11:15~(45) FreeBox (佐藤)	11:15~(50) ピラティス (志賀)		11:30~(45) アクアビクス (深田)	11:20~(60) ZUMBA (森)	11:15~(30) みんなで筋トレ (高山)定15		11:15~(30) 水中ウォーキング (伊倉)	11	
12	時間変更 12:35~(45) ベリーダンス (加藤)	12:00~(20) バランストレーニング(新井)定6		11:50~(60) マスターズ (守田)	12:15~(45) 骨盤 コンディショニング (佐藤)	12:15~(25) ダンスストレッチ (明佳)		12:30~(45) 上級クラス (岸)	12:30~(60) ピラティス (齋藤え)	11:55~(30) ポールストレッチ (高山)定12		12:00~(30) 初心者クラス (岸)	12	
13		時間変更 13:35~(30) みんなで筋トレ (加藤)定15			13:15~(50) 太極拳・扇 (鈴木)貸出10本	13:35~(30) みんなで筋トレ (高山)定15		13:30~(45) 中級クラス (小島)	13:40~(60) フラダンス (森山)			12:45~(45) 中級クラス (岸)	13	
14	13:50~(45) 中級ステップ (樋口)定37	時間変更 14:15~(30) 心身~なごみ (加藤)			14:20~(50) 初級エアロ (谷川)	14:20~(45) からだ整え ストレッチ (高山)定18		14:30~(45) プライベート スイムレッスン(守田) 【有料予約制】定1	14:45~(50) バレトン (佐藤)	13:40~(45) パーソナル ピラティス (齋藤え)【有料予約制】	13:40~(45) エナジーストレッチ (大川原)	13:45~(45) アクアビクス (三浦)	14	
15	14:50~(50) 中上級エアロ (宮野)				15:25~(45) 初級ステップ (田中)定37	時間変更 15:20~(40) はじめてダンス (3.4.5歳) (明佳)		15:30~(45) プライベート スイムレッスン 【有料予約制】定1	15:45~(60) ラテン (相沢)	14:45~(50) バレトン (佐藤)	14:45~(45) 骨盤 コンディショニング (相沢)	14:45~(45) リフレッシュ HOTヨガ (大川原)	14:45~(30) 初級クラス (守田)	15
16			15:30~(45) 【キッズ】 チアリーディング (樋口)	15:30~(45) プライベート スイムレッスン 【有料予約制】定1		16:00~(50) リフティング フェイスヨガ (笹島)	16:20~(40) バレエ 【ベビー】 (齋藤の)	16:30~(60) ジュニア スクール	15:45~(60) ラテン (相沢)	15:45~(60) ヨガ (大川原)		15:30~(45) プライベート スイムレッスン 【有料予約制】定1	16	
17			17:00~(60) 【ジュニア】 チアリーディング (樋口)		16:30~(60) ジュニア スクール		17:15~(60) バレエ 【ジュニア】 (齋藤の)	17:30~(60) ジュニア スクール					16:30~(60) ジュニア スクール	17
18					17:30~(60) ジュニア スクール			18:30~(30) プライベートSL 【ジュニア】			時間変更 18:00~(60) 【キッズ・ジュニア】 HIPHOP (NORIO)	17:30~(60) ジュニア スクール	18:30~(30) プライベートSL 【ジュニア】	18
19	19:20~(45) ソフトピラティス (西川)				19:00~(45) 初級エアロ (樋口)	19:00~(45) バレエ コンディショニング (齋藤の)		19:00~(45) 初心者エアロ (SHOKO)	19:00~(45) 初心者エアロ (SHOKO)	19:00~(30) 孫式太極拳(大畑)	時間変更 19:10~(60) 【マスター】 HIPHOP (NORIO)			19
20	20:15~(50) 中級エアロ (西川)			19:30~(45) プライベート スイムレッスン(守田) 【有料予約制】定1	19:55~(45) ベリーダンス (加藤)	19:55~(45) FreeBox (ピーター)		20:45~(30) 初級クラス (守田)	20:15~(25) 太極扇(大畑)	19:30~(45) 32式太極剣 (大畑)【有料】		20:15~(45) 上級クラス (守田)	20	
21	21:15~(60) FreeStyle (KEI)			20:30~(45) 初心者・初級 クラス (小島)	20:50~(60) ヨガ (笹島)		21:15~(30) 中級クラス (守田)	21:05~(60) HIPHOP (NORIO)	20:40~(20) はじめて太極拳24式(大畑)	21:10~(20) 腹筋倶楽部(宇佐美)	21:40~(45) FreeBox (福田)		21	

ジムエリア・プール利用終了時刻 22:30

時間	金曜日				土曜日				日曜日				時間
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
10	10:15~(60) ヨガ (高畑)	10:20~(50) 中上級エアロ (相沢)		10:20~(30) ふみふみADW (岸)	10:20~(45) 初級エアロ (川井)	10:30~(30) ポールストレッチ (新井)定12	10:10~(60) 体操教室 《まいたいむ》	10:20~(60) ベビー・キッズ クラス	10:20~(50) 中級エアロ (高山)		10:30~(60) 【キッズ・ジュニア】 HIPHOP (MANAMI)	10:30~(30) はじめてクロール (小島)	10
11	11:20~(60) 太極拳 【初級・中級】 (鈴木じ)	11:20~(50) 骨盤 コンディショニング (YUKI)定20		10:55~(45) アクアビクス (栗原)	11:15~(50) ソフトヨガ (笹島)	11:15~(30) みんなで筋トレ (佐藤)		11:20~(60) ジュニア スクール	11:20~(50) ピラティス (志賀)		11:40~(60) 【マスター】 HIPHOP (MANAMI)	11:00~(30) はじめて背泳ぎ (小島)	11
12	12:30~(50) コリオスパイラル (栗原)	12:15~(45) リズムピラティス (小島)		11:50~(30) はじめてパタフライ (岸)	12:15~(45) 初中級ステップ (佐藤)定37	12:15~(50) ヨガ (高田)		12:30~(45) 中級クラス (守田)	12:20~(45) 初級エアロ (高山)			11:45~(30) はじめて平泳ぎ (小島)	12
13	13:30~(60) 上級エアロ (西川)	13:30~(45) バレエストレッチ (齋藤の)	13:10~(60) 背骨メンテナンス HOTヨガ (大賀)	13:30~(45) 上級クラス (小島)	13:15~(50) 中上級エアロ (佐藤)	13:20~(45) やさしい HIPHOP (石川)		13:30~(45) アクアビクス (三浦)	13:15~(60) HIPHOP (MANAMI)			12:15~(30) はじめてパタフライ (小島)	13
14	14:40~(45) 機能改善 トレーニング (大賀)	14:40~(30) 中級エアロ (西川)		14:30~(45) プライベート スイムレッスン(守田) 【有料予約制】定1	14:20~(60) J-POPダンス (石川)	14:15~(30) 初心者エアロ (小島)		14:30~(45) プライベート SL(守田) 【有料予約制】定1			14:10~(50) HOTヨガ (笹島)		14
15	15:35~(45) 中級エアロ (鈴木り)			15:30~(45) プライベート スイムレッスン 【有料予約制】定1				15:30~(45) プライベート スイムレッスン 【有料予約制】定1				15:10~(45) アクアビクス (板東)	15
16			16:10~(50) 【キッズ】 DanceHIPHOP (明佳)	16:30~(60) ジュニア スクール		16:30~(60) 白水 空手道教室 (荒川)		16:30~(60) ジュニア スクール	16:10~(50) ヨガ (板東)				16
17			時間変更 17:40~(50) 【ジュニア】 DanceHIPHOP (明佳)	17:30~(60) ジュニア スクール				17:30~(60) ジュニア スクール					17
18				18:30~(30) プライベートSL 【ジュニア】				18:30~(30) プライベートSL 【ジュニア】					18
19	19:00~(45) 初中級エアロ (小高)					19:00~(45) ソフトヨガ (岩倉)			ジムエリア・プール利用終了時刻 18:30				19
20	20:00~(50) 骨盤 コンディショニング (小高)	19:50~(60) フラダンス (森山)		20:00~(30) 初心者・初級 クラス(守田)	20:00~(50) パラエティレッスン (週替わり)	☆レッスン内容、インストラクターが 週ごとに替わります。 内容は、別紙で貼りいたしますので、 ご確認ください☆		20:00~ 【限定開催】 特別 スイムレッスン (高藤) 【予約制】定3	<ul style="list-style-type: none"> 🌱 初めての方でも安心して参加できるレッスンです。 🌟 子供のレッスンです。 				20
21	21:00~(60) NewDance (Mi2)			20:40~(60) マスターズ (守田)					祝日のレッスンは、通常のウィークリーレッスンとは異なります。 館内掲示・ホームページ・ブログをご確認の上、ご参加下さい。				21
22	ジムエリア・プール利用終了時刻 22:30				ジムエリア・プール利用終了時刻 21:30				整理券表示🌱のクラスは、参加の際、整理券が必要となります。 30分前から配布開始いたします。 スタジオ定員はAスタジオ50名・Bスタジオ25名・ Cスタジオ13名となります。 その他、定員があるクラスのみ枠内に表示しています。				22