

# 2012年4月～ フィットネスタイムスケジュール

	月			火			水			木			金			土			日		
	スタジオ	プール	フィールド	スタジオ	プール	フィールド	スタジオ	プール	フィールド	スタジオ	プール	フィールド	スタジオ	プール	フィールド	スタジオ	プール	フィールド	スタジオ	プール	フィールド
10:00	9:40-10:40 骨盤 エクササイズ 名越あき子			9:40-10:40 シェイプアップ& コンディショニング 土井陽子			9:40-10:40 肩こり腰痛 体操 土井陽子			9:40-10:40 バレトン 福井重明			9:40-10:40 ヨガ 中島恵子			9:40-10:40 リラックスヨガ 山口明子			9:40-10:40 ステップ 深川世津子		
11:00	10:50-11:50 ベーシック ステップ 鉄崎祐子			10:50-11:50 Well-beingヨガ Ryu		11:00-12:00 ジム スクール	10:50-11:50 ビギナーステップ& コンディショニング 山本達也			10:50-11:50 ボクササイズ 山本達也			10:50-11:50 健美操 西山晶子		11:00-12:00 ジム スクール	10:50-11:50 ロー&ハイ コンビネーション 鉄崎祐子			10:50-11:50 肩こり腰痛 体操 土井陽子		
12:00	12:00-13:00 ロー&ハイ コンビネーション 鉄崎祐子			12:00-13:00 ビギナーエアロ& コンディショニング KYOKO			12:00-13:00 ZUMBA 福井重明			12:00-13:00 骨盤 エクササイズ 名越あき子			12:00-13:00 コアリズム 伊藤香織			12:00-13:00 ZUMBA 福井重明			12:00-13:00 ZUMBA 福井重明		
13:00	13:15-14:15 バレエ応用 島津きらら				12:45-13:15 ウォーク 広瀬		13:15-14:15 機能改善 山口明子		13:15-13:45 ウォーク 広瀬			13:15-14:15 バレエ基礎 池上愛		13:15-13:45 ウォーク 福井		13:00-14:00 ストレッチ& コンディショニング アキラサホ					
14:00				14:00-14:45 ラテンダンス 片山千穂				13:45-14:30 アクア ダンス 石川		14:00-15:00 バランス改善 渋谷輝幸			14:30-15:30 骨盤 エクササイズ 名越あき子		13:45-14:30 アクア ダンス 福井						
15:00						14:30-15:20 プレ野球塾 園児					14:30-15:20 プレ野球塾 園児										
16:00	15:40-16:40 新体操 園児		15:25-16:25 体操教室 園児	15:30-16:30 キッズバレエ 園児		15:30-16:20 プレ野球塾 小学1,2年生			15:30-16:30 キッズバレエ 園児		15:30-16:20 プレ野球塾 小学1,2年生		15:25-16:25 体操教室 園児								
17:00	16:50-17:50 新体操 園児		16:35-17:35 体操教室 小学生	16:40-17:40 キッズバレエ 小学生		16:30-19:10 野球塾		16:30-22:00 野球塾	16:40-17:40 キッズバレエ 小学生		16:30-22:00 野球塾		16:35-17:35 体操教室 小学生								
18:00																					
19:00				18:20-19:20 大人から始める バレエ 古木杏子																	
20:00	19:15-20:15 Well-beingヨガ Ryu		18:30-19:30 野球塾	19:30-20:15 ビギナー ボクササイズ 佐々木美佐代			19:30-21:30 エアロビクス コンパニオン 向山敬子		19:30-20:30 経絡ヨガ 難波 希三子			19:00-20:00 コンビネーション ステップ 宮崎正和									
21:00	20:30-21:30 ベーシック ステップ 山本達也			20:30-21:30 ヨガ 難波 希三子								20:10-21:10 エアロ& コンディショニング 大木克彦									
22:00																					

※ 4週目  
のみ  
お休みと  
なります

### ■スケジュールのご案内■

- 有酸素系プログラム
- コンディショニング系プログラム
- ダンス系プログラム
- 水中プログラム
- 子供教室、有料プログラム
- 変更プログラム

### ■営業時間のご案内■

- 月～金 …9:00～22:30※22:00
  - 土 …9:00～21:30※21:00
  - 日 …9:00～15:00※14:30
  - 祝 …9:00～19:30※19:00
- ※スポーツ部門利用終了時間

