

2月 ジム・スタジオ スケジュール表 (裏面) プールスケジュール

	月			火			水			木			金			土			日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	ジム	Bスタ
9:30																				
10時	10:00 やさしいヨガ 40分 山本		NEW 10:15 腰痛改善 10:30 ストレッチ	10:00 フットセラピー 30分 田中		NEW 10:15 股関節痛改善 10:30 ストレッチ				10:00 サーキット 30分 黒岩	NEW 10:15 腰痛改善 10:30 ストレッチ		10:00 やさしい ステップエアロ 40分 黒岩		NEW 10:15 股関節痛改善 10:30 ストレッチ					
11時	11:00 やさしい ステップエアロ 40分 黒岩		11:30 ストレッチ	11:00 やさしい エアロビクス 40分 山本		11:30 ストレッチ				11:00 ピラティス初級 40分 ひさよ	11:30 ストレッチ		11:00 ヨーガ療法 呼吸法 50分 今村		11:30 ストレッチ			11:00 閉館		
12時	12:00 フットセラピー 30分 田中	12:15 サーキット 30分 岡村	12:00 腰痛改善 12:15 ストレッチ	12:15 ポールストレッチ 30分 原	12:15 バイク 30分 加留部	12:00 腰痛改善 12:15 ストレッチ				12:00 ボディシェイプ 30分 岡村	12:00 股関節痛改善 12:15 ストレッチ		12:00 ヨーガ療法 呼吸法 50分 今村		12:00 腰痛改善 12:15 ストレッチ					
13時	13:00 スクエア・ステップ 30分 岡村		13:00 股関節痛改善 13:15 ストレッチ	13:00 やさしい ヨガ 40分 山本		13:00 腰痛改善 13:15 ストレッチ				13:00 ポールストレッチ 30分 黒岩	13:00 腰痛改善 13:15 ストレッチ		13:00 スクエア・ステップ 30分 岡村		13:00 腰痛改善 13:15 ストレッチ				13:00 サーキット トレーニング 岡村	
14時	14:00 社交ダンス 40分 嘉戸		14:30 ストレッチ			14:30 ストレッチ				14:00 やさしいヨガ 40分 MIKA	14:30 ストレッチ		14:00 スポーツ吹矢 40分 岡村		14:30 ストレッチ				13:30 ストレッチ 13:45 スクエア ステップ 岡村 14:30 ストレッチ	
15時																				
16時	15:30 スポーツ吹矢 30分 岡村		15:30 ストレッチ			15:30 ストレッチ													15:30 ストレッチ	
17時																				
18時	18:15 大塚筋エクササイズ 30分 岡村		18:30 ストレッチ	18:30 ショートヨガ セラピー 30分		18:30 ストレッチ				18:30 サーキット 30分 岡村	18:30 ストレッチ									
19時	19:00 ピラティス 40分 今村	19:15 バイク 30分 加留部	19:00 ストレッチ 19:30 腰痛改善	19:15 エアロフィット セラピー 40分 宇野	19:15 バイク 30分 加留部	19:00 ストレッチ 19:30 ストレッチ				19:15 カラダ調整 初級～中級 40分 宇野	19:15 バイク 30分 岡村	19:00 ストレッチ 19:30 ストレッチ	19:15 エアロ初級 40分 山北	19:15 サーキット 30分 岡村	19:00 ストレッチ 19:30 ストレッチ	19:15 かんたんステップ 40分 山北	19:15 バイク 30分 岡村	19:00 ストレッチ 19:30 腰痛改善		
20時	20:15 ボディシェイプ ヒート 40分 岡村		20:00 ストレッチ 20:30 ストレッチ			20:00 ストレッチ 20:30 ストレッチ				20:15 カラダ調整 上級 40分 宇野		20:00 ストレッチ 20:30 ストレッチ	20:15 ピラティス 40分 ひさよ		20:00 ストレッチ 20:30 ストレッチ					
21時	21時45分 閉館			21時45分 閉館			21時45分 閉館			21時45分 閉館			21時45分 閉館			20時45分 閉館				

NEW このマークは、新設レッスン

自分が入るレッスンには、印をつけておきましょう!