

フレックスホテル スポーツクラブエグゼ(プログラムタイムテーブル)

平成20年 10月~

月		火		水		木		金		土		日		
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		
10:00														
30	のびのび ストレッチボール 10:15~10:35 中井	水中 ウォーキング 10:20~10:50 片岡	ここから 体操 10:15~10:45 小倉	お気軽 アクア 10:15~11:00 兼木	これから 太極拳 (入門クラス) 10:20~10:50 西村	水中 ウォーキング 10:20~10:50 谷	ここから 体操 10:10~10:40 谷	のびのび ストレッチボール 10:15~10:35 辻野	ヌードル 10:20~10:50 片岡	らくらく エアロ 10:15~11:00 兼木	ワンポイント 10:15~10:45 片岡	1週 バタフライ 2週 背泳ぎ 3週 平泳ぎ 4週 クロール		
11:00	やさしいエアロ & ストレッチ 10:45~11:30 笹原	アダルト スイム (上・中) 11:00~12:00 西山・片岡	朝ヨガ 11:00~12:00 小倉	はじめてスイム 11:10~11:30 片岡	10:15~11:15 刀根	アダルト スイム (中・初) 11:00~12:00 西村・片岡	よくばり エアロ 10:45~11:30 片岡・西村・谷	ベビースイミング 10:45~11:30 片岡・西村・谷	ズンバ 10:45~11:30 兼木	アダルト スイム (上・初) 11:00~12:00 片岡・里美	10:50~11:20 片岡	パラエティ ー スイム お気軽 アクア 11:00~12:00 兼木	パラエティ ー やせやせ エアロ 11:00~12:00 兼木	
12:00	お手軽 エクササイズ 11:40~12:10 中井	11:00~12:00 西山・片岡	11:00~12:00 小倉	覚えよう クロール 11:40~12:10 片岡	覚えよう ストレッチ 11:30~12:15 谷	覚えよう 平泳ぎ 12:10~12:40 片岡	11:00~12:00 太田							
13:00														
30	よくばり エアロ 13:00~14:00 太田	覚えよう 青泳ぎ 13:15~13:45 西山	爽快 ボディ-シェイプ 13:00~13:45 辻	覚えよう バタフライ 13:20~13:50 西山	ル-シーダットン 12:45~13:45 里美	うきうき フィンスイム 13:30~14:00 谷	やさしい エアロ 13:15~13:45 笹原	お気軽 アクア 12:45~13:30 太田	やせやせ エアロ 12:45~13:45 筒井	わくわく サブライズ 13:15~13:45 片岡	ビヨンド マーシャル 13:00~13:45 辻	13:00~13:45 担当 インストラク ター ・成田 ・山川 ・奥谷	成田のみ やせやせエアロ 10:15~11:15 らくらくエアロ 11:30~12:15 からとさせてい たきます。	
14:00	あんしん 太極拳 14:00~14:45 MACHIKO	かんたんアクア & リラクゼーション 14:00~14:45 MACHIKO	たのしい エアロ & リラクゼーション 14:00~15:00 笹原	お気軽 アクア 14:00~14:45 嶋田	らくらく エアロ 14:00~14:45 嶋田	かんたん アクア 14:15~14:45 MACHIKO	ボール コンディショニング 14:00~14:45 藤原	ワンポイント 13:45~14:15 西村	Yoga 14:00~15:00 小倉	お気軽 アクア 14:00~14:45 嶋田	ヒップホップ 14:00~15:00 Eri			
15:00														
18:00														
30														
19:00	ビヨンド マーシャル (ラウンド5) 18:45~19:15 今西	とことんクロール 18:40~19:25 Eri	ヒップホップ 18:40~19:25 Eri	スイム800 ・ スイム1400 19:00~20:00 前田・西山	らくらく エアロ 18:30~19:10 谷	覚えよう クロール 19:15~19:45 西山	たのしい エアロ 18:30~19:15 笹原	マスタースイム (クロール&平泳ぎ) 19:00~20:00 前田・武田	やさしい エアロ 18:30~19:00 谷	リズムで バランスボール 19:15~20:00 中井	スイム1800 19:00~20:00 里美	のびのび ストレッチボール 19:30~19:50 刀根		
20:00	よくばり エアロ 19:30~20:30 田岡	19:00~20:00 かんたん アクア 20:15~20:45 里美・武田	やせやせ エアロ 19:35~20:35 大田	パラエティ ー スイム 20:05~20:35 西山	あんしん 太極拳 19:20~20:20 刀根	かんたん アクア 20:00~20:30 谷	爽快 ボディ-シェイプ 19:30~20:15 森本	マスタースイム クロール&バタフライ 19:00~20:00 前田・武田	マスタースイム クロール&平泳ぎ 19:00~20:00 前田・武田	すつきり ストレッチ 20:05~20:35 中井	19:00~20:00 里美	20:00~20:45 刀根	*ジュニアスイミング時間帯 毎週月曜日~金曜日 15:15~17:30	
21:00	ボディ コンディショニング 20:45~21:30 田岡	かんたん アクア 20:15~20:45 里美	ボール コンディショニング 20:45~21:30 大田	1週 バタフライ 2週 背泳ぎ 3週 平泳ぎ 4週 クロール 20:30~21:15 森本	ピヨンド マーシャル 20:05~20:35 谷	Yoga 20:30~21:30 小倉	Yoga 20:30~21:30 小倉	覚えよう 青泳ぎ 20:05~20:35 前田	20:05~20:35 中井	かんたん アクア 20:15~20:45 里美	20:00~20:45 今西	20:15~20:45 刀根	毎週土曜日 13:00~17:45	
22:00														

レッスン開始後の参加につきましてはご遠慮下さい。