

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22年 1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												1週 バタフライ 2週 背泳ぎ 3週 平泳ぎ 4週 クロール
30	ふみふみ 青竹 10:15~10:35 中井	ここから 体操 10:15~10:45 西村	お気軽 アクア 10:15~11:00 猿木	これから 太極拳 (入門クラス) 10:15~11:15 刀根	かんたん ウォーキング 10:20~10:50 西村	ここから 体操 10:15~10:45 谷		すっきり ストレッチ 10:15~10:45 辻野	たのしく ヌードル 10:20~10:50 片岡	らくらく エアロ 10:15~11:00 猿木	ワンポイント 10:15~10:45 片岡	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 だきます。
11:00	たのしい エアロ 10:45~11:30 笹原	リラックス ヨガ 11:00~12:00 下岡	アダルト スイム (初級) 11:15~12:15 辻野	やさしいエアロ & ストレッチ 11:30~12:15 谷	アダルト スイム (中級A・中級B) 11:00~12:00 片岡・西村	よくばり エアロ 11:00~12:00 太田ち		ZUMBA 11:00~12:00 猿木	アダルト スイム (初・中A・上) 11:00~12:00 片岡・辻野・里美	ビヨンド マーシャル 11:15~12:00 辻	パラエティー スイム 10:50~11:20 片岡	
12:00	すっきり ストレッチ 11:40~12:10 中井	11:00~12:00 里美・片岡	11:15~12:15 辻野	11:30~12:15 谷	11:00~12:00 片岡・西村	11:00~12:00 太田ち		11:00~12:00 猿木	11:00~12:00 片岡・辻野・里美	11:15~12:00 辻	11:30~12:15 猿木	
30	たのしい エアロ 12:10~12:40 片岡	11:00~12:00 下岡	11:15~12:15 辻野	11:30~12:15 谷	11:00~12:00 片岡・西村	11:00~12:00 太田ち		11:00~12:00 猿木	11:00~12:00 片岡・辻野・里美	11:15~12:00 辻	11:30~12:15 猿木	
13:00	よくばり エアロ 13:00~14:00 太田ち	11:00~12:00 下岡	11:15~12:15 辻野	11:30~12:15 谷	11:00~12:00 片岡・西村	11:00~12:00 太田ち		11:00~12:00 猿木	11:00~12:00 片岡・辻野・里美	11:15~12:00 辻	11:30~12:15 猿木	
30	よくばり エアロ 13:00~14:00 太田ち	11:00~12:00 下岡	11:15~12:15 辻野	11:30~12:15 谷	11:00~12:00 片岡・西村	11:00~12:00 太田ち		11:00~12:00 猿木	11:00~12:00 片岡・辻野・里美	11:15~12:00 辻	11:30~12:15 猿木	
14:00	あんしん 太極拳 14:00~14:45 MACHIKO	11:00~12:00 下岡	11:15~12:15 辻野	11:30~12:15 谷	11:00~12:00 片岡・西村	11:00~12:00 太田ち		11:00~12:00 猿木	11:00~12:00 片岡・辻野・里美	11:15~12:00 辻	11:30~12:15 猿木	
30	あんしん 太極拳 14:00~14:45 MACHIKO	11:00~12:00 下岡	11:15~12:15 辻野	11:30~12:15 谷	11:00~12:00 片岡・西村	11:00~12:00 太田ち		11:00~12:00 猿木	11:00~12:00 片岡・辻野・里美	11:15~12:00 辻	11:30~12:15 猿木	
15:00	14:15~15:15 刀根	11:00~12:00 下岡	11:15~12:15 辻野	11:30~12:15 谷	11:00~12:00 片岡・西村	11:00~12:00 太田ち		11:00~12:00 猿木	11:00~12:00 片岡・辻野・里美	11:15~12:00 辻	11:30~12:15 猿木	
30	14:15~15:15 刀根	11:00~12:00 下岡	11:15~12:15 辻野	11:30~12:15 谷	11:00~12:00 片岡・西村	11:00~12:00 太田ち		11:00~12:00 猿木	11:00~12:00 片岡・辻野・里美	11:15~12:00 辻	11:30~12:15 猿木	
18:00												
30	爽快 ボディシェイプ 18:30~19:00 森本											
19:00	よくばり エアロ 19:10~20:10 田岡											
30	よくばり エアロ 19:10~20:10 田岡											
20:00	ボール コンディショニング 20:20~21:05 筒井											
30	ボール コンディショニング 20:20~21:05 筒井											
21:00												
30												
22:00												

レッスン内容
第1週 マーシャル 森本
第2週 マーシャル 森本
第3週 やさしいエアロ 笹原
第4週 やさしいエアロ 笹原
第5週 マーシャル 森本

お知らせ
第1・第3のみ
行います。

レッスン開始後の参加につきましてはご遠慮下さい。