

フレックスホテル スポーツクラブエグゼ (タイムテーブル) H29年 6月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	
9:00	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	
30	ストレッチボール 9:30~10:00 中井		シナプロロジー&ウェーブストレッチ 9:30~10:00 西村	水中運動 9:45~9:55 猿木	チビボール体操 9:30~10:00 片岡		シナプロロジー&ストレッチボール 9:30~10:00 西村	幼稚園学習 (第1・3週目のみ) 9:30~10:15 西村	チビボール体操 9:30~10:00 片岡					
10:00	青竹ふみ 10:15~10:35 中井	シナプロロジー&水中ウォーキング (難易度)★★ 10:20~10:50 片岡	ココから体操① 10:15~10:45 飯田	アクア30 (難易度)★ 10:00~10:30 猿木	片岡	水中ウォーキング (難易度)★ 10:15~10:35 西村	ココから体操② 10:15~10:45 西村		ストレッチボール 10:15~10:45 西村	ヌードル 10:20~10:50 片岡	エアロ45 (難易度)★★ 10:15~11:00 猿木	覚えよう背泳ぎ 10:15~10:45 片岡	バラエティーエアロ45 (難易度)★★ 10:30~11:15	
11:00	エアロ45 (難易度)★★★ 10:45~11:30 笹原	マスタースイム (中級B・上級) 11:00~12:00 市川	フィットネスフラ 11:00~11:45 市川	ベビースイミング 10:45~11:30 下岡	10:15~11:15 刀根	腰痛体操 10:40~11:00 西村	エアロ60 (難易度)★★★ 11:00~12:00 太田ち	ベビースイミング 10:45~11:30 森本	ZUMBA 11:00~12:00 猿木	マスタースイム (初級・中級A・上級) 11:00~12:00 辻・西村・中村	Bodyシェイプ 11:15~12:00 橋本	アクア45 (難易度)★★★ 11:30~12:15 猿木	バラエティーエアロ60 (難易度)★★★★ 11:30~12:30	
12:00	ストレッチ 11:40~12:00 飯田	11:00~12:00 片岡・清水	ヨガ60 (難易度)★ 12:00~13:00 下岡	泳ぎの基本 12:15~12:45 片岡	谷	マスタースイム (中級A・中級B) 11:30~12:15 片岡・西村	Bodyシェイプ 12:15~13:00 森本		11:00~12:00 猿木	覚えよう パダフライ 12:10~12:40 中村	ボール コンディショニング 12:15~13:00 筒井	担当インストラクター 第1週 太田ち 第2週 笹原 第3週 太田ち 第4週 奥村わ 第5週 奥村わ		
13:00	エアロ60 (難易度)★★★ 13:00~14:00 太田ち	12:15~12:45 MACHIKO	12:00~13:00 下岡	初級スイム 12:50~13:20 片岡	谷	ステップ30 (難易度)★ 12:20~12:50 清水	アクア45 (難易度)★★★ 12:30~13:15 太田ち		エアロ45 (難易度)★★★ 13:00~13:45 筒井	中級スイム 12:50~13:20 中村	ピラティス60 (難易度)★★★ 13:15~14:15 下岡	第1・5週 第3週 第2・4週		
14:00	レベルアップ太極拳 (入門・24・42・48式) 14:15~15:15 刀根	13:30~14:00 清水	エアロ30 (難易度)★ 14:15~15:00 笹原	何でもアドバイス 13:30~14:00 西村	磯田	13:00~13:30 片岡	エアロ45 (難易度)★★ 13:15~14:00 奥田	13:30~14:00 清水	エアロ45 (難易度)★★★ 13:00~13:45 筒井	12:50~13:20 中村	13:15~14:15 下岡	セルフケア 14:00~14:45 奥村わ	ボディー コントロール ストレッチ 14:00~14:45 うすめ	ヨガ60 (難易度)★ 14:00~15:00 奥村わ
15:00		14:10~14:40 清水	14:15~15:00 笹原	何でもアドバイス 13:30~14:00 西村	磯田	ヨガ60 (難易度)★★ 14:15~15:15 下岡	ボール コンディショニング 14:15~15:00 藤原	フィンスイム 14:10~14:40 清水	エアロ45 (難易度)★★★ 13:00~13:45 筒井	12:50~13:20 中村	13:15~14:15 下岡			
16:00		14:15~15:15 刀根	シナプロロジー&ストレッチボール 15:15~15:45 北山	何でもアドバイス 13:30~14:00 西村	磯田	14:15~15:15 下岡	リラクゼーション 15:15~15:45 西村	フィンスイム 14:10~14:40 清水	エアロ45 (難易度)★★★ 13:00~13:45 筒井	12:50~13:20 中村	13:15~14:15 下岡			
18:00							ストレッチボール 18:00~18:20 藤田						毎週 月曜日~金曜日 15:15~17:30	
19:00	ヨガ45 (難易度)★★ 18:30~19:15 藤田		ヨガ45 (難易度)★ 18:40~19:25 田口	パラエティースイム 19:15~19:45 片岡	Bodyシェイプ 19:00~19:40 森本	初級スイム 19:15~19:45 武田	ZUMBA 18:30~19:15 小菰		ウェーブストレッチ 18:30~19:00 飯田		エアロ30 (難易度)★ 18:20~18:50 藤原		毎週 土曜日 13:00~17:45	
20:00	エアロ60 (難易度)★★★ 19:30~20:30 筒井	19:15~20:15 里美	エアロ60 (難易度)★★★ 19:35~20:35 藤原	パラエティースイム 19:15~19:45 片岡	Bodyシェイプ 19:00~19:40 森本	初級スイム 19:15~19:45 武田	ヒップホップ 19:30~20:30 Eri		エアロ45 (難易度)★★★ 19:15~20:00 筒井	19:15~19:45 中村	エアロ60 (難易度)★★★ 19:00~20:00 藤原	パラエティースイム 19:15~19:45 中村	*パラエティースイム ・1週目 パダフライ ・2週目 背泳ぎ ・3週目 平泳ぎ ・4週目 クロール ・5週目 お楽しみ	
21:00	ピラティス45 (難易度)★ 20:45~21:30 奥田	20:30~21:00 里美	バランス コーディネーション 20:50~21:35 藤原	フィンスイム 19:50~20:20 片岡	エアロ45 (難易度)★★ 19:50~20:35 大田や	中級スイム 19:50~20:20 武田	ヒップホップ 19:30~20:30 Eri		19:15~20:00 筒井	19:50~20:20 中村	19:00~20:00 藤原	19:15~19:45 中村	*マスタースイム利用コース 月曜 1~3コース 水曜 1~3コース 金曜 1~4コース	
22:00		20:30~21:00 里美	20:50~21:35 藤原	アクア30 (難易度)★ 20:35~21:05 MACHIKO	19:50~20:35 大田や	20:45~21:30 大田や	ヨガ45 (難易度)★★★ 20:45~21:30 下岡		Bodyシェイプ 20:15~21:00 橋本	20:15~21:00 橋本	20:15~21:00 Eri	19:50~20:20 中村	※参加人数が多い場合『月曜・水曜』に 於いても『1~4コース』利用する 場合もございます	

※【難易度表記】 ◇エアロピクス【★1~★5】 ◇ヨガ【★1~★3】 ◇ピラティス【★1~★2】 ◇アクアピクス【★1~★3】 ◇水中ウォーキング【★1~★2】

※レッスン開始後の参加につきましては、ご遠慮下さい