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　８月～

月曜日

スタジオ
- 9:30～10:00 ストレッチポール（中井）
- 10:15～10:35 青竹ふみ（中井）
- 10:45～11:30 エアロ４５（難易度）★★★（笹原）
- 13:00～14:00 エアロ６０（難易度）★★★★★（太田ち）
- 14:10～14:40 レベルアップ太極拳（入門・24・42・48式）（刀根）
- 18:30～19:15 ヨガ４５（難易度）★★（藤田）
- 19:30～20:30 エアロ６０（難易度）★★★★（筒井）
- 20:45～21:30 ピラティス４５（難易度）★（奥田）

プール
- 10:20～10:50 シナプソロジー＆水中ウォーキング（難易度）★★（片岡）
- 11:00～12:00 マスタースイム（中級Ｂ・上級）（片岡・清水）
- 12:15～12:45 アクア３０（難易度）★（MACHIKO）
- 13:30～14:00 覚えようクロール（清水）
- 14:10～14:40 何でもアドバイス（清水）
- 19:15～20:15 上級スイム（里美）
- 20:30～21:00 アクア３０（難易度）★（里美）

火曜日

スタジオ
- 9:25～9:55 シナプソロジー＆ウェーブストレッチ（西村）
- 10:10～10:40 ココから体操①（西村）
- 11:00～11:45 フィットネスフラ（市川）
- 12:00～13:00 ヨガ６０（難易度）★（下岡）
- 13:30～14:00 エアロ３０（難易度）★（奥村ひ）
- 14:15～15:00 エアロ４５（難易度）★★★（笹原）
- 15:15～15:45 シナプソロジー＆ストレッチポール（北山）
- 18:40～19:25 ヨガ４５（難易度）★（田口）
- 19:35～20:35 エアロ６０（難易度）★★★★（藤原）
- 20:50～21:35 バランスコーディネーション（藤原）

プール
- 9:45～9:55 水中運動（猿木）
- 10:00～10:30 アクア３０（難易度）★（猿木）
- 10:45～11:30 ベビースイミング
- 12:15～12:45 泳ぎの基本（片岡）
- 12:50～13:20 初級スイム（片岡）
- 13:30～14:00 何でもアドバイス（西村）
- 14:10～14:40 フィンスイム（西村）
- 19:15～19:45 バラエティースイム（片岡）
- 19:50～20:20 フィンスイム（片岡）
- 20:35～21:05 アクア３０（難易度）★（MACHIKO）

水曜日

スタジオ
- 9:30～10:00 チビボール体操（片岡）
- 10:15～11:15 すこやか太極拳（入門・初級・24式）（刀根）
- 11:30～12:15 エアロ３０＆ストレッチ（難易度）★（谷）
- 12:30～13:00 ステップ３０（難易度）★（谷）
- 13:15～14:00 エアロ４５（難易度）★★（磯田）
- 14:15～15:15 ヨガ６０（難易度）★★（下岡）
- 19:00～19:40 Ｂｏｄｙシェイプ（森本）
- 19:50～20:35 エアロ４５（難易度）★★（大田や）
- 20:45～21:30 ヨガ４５（難易度）★★★（大田や）

プール
- 10:15～10:35 水中ウォーキング（難易度）★（西村）
- 10:40～11:00 腰痛体操（西村）
- 11:10～12:10 マスタースイム（中級Ａ・中級Ｂ）（片岡・西村）
- 12:20～12:50 覚えよう平泳ぎ（清水）
- 13:00～13:30 中級スイム（片岡）
- 19:15～19:45 初級スイム（武田）
- 19:50～20:20 中級スイム（武田）

木曜日

スタジオ
- 9:30～10:00 シナプソロジー＆ストレッチポール（西村）
- 10:15～10:45 ココから体操②（西村）
- 11:00～12:00 エアロ６０（難易度）★★★★★（太田ち）
- 12:15～13:00 Ｂｏｄｙシェイプ（森本）
- 13:15～14:00 エアロ４５（難易度）★★（奥田）
- 14:15～15:00 ボールコンディショニング（藤原）
- 15:15～15:45 リラクゼーション（西村）
- 18:00～18:20 ストレッチポール（藤田）
- 18:30～19:15 ＺＵＭＢＡ（小薮）
- 19:30～20:30 ヒップホップ（Ｅｒｉ）
- 20:45～21:30 ヨガ４５（難易度）★★（下岡）

プール
- 9:30～10:15 幼稚園学習（第１・３週目のみ）
- 11:00～12:00 ベビースイミング
- 12:30～13:15 アクア４５（難易度）★★★（太田ち）
- 13:30～14:00 バラエティースイム（清水）
- 14:10～14:40 フィンスイム（清水）
- 19:15～19:45 初級スイム（武田）
- 19:50～20:20 中級スイム（武田）

金曜日

スタジオ
- 9:30～10:00 チビボール体操（片岡）
- 10:15～10:45 ストレッチポール（西村）
- 11:00～12:00 ＺＵＭＢＡ（猿木）
- 13:00～13:45 エアロ４５（難易度）★★（筒井）
- 14:00～15:00 ヨガ６０（難易度）★★（小薮）
- 18:30～19:00 バランスボール（筒井）
- 19:15～20:00 エアロ４５（難易度）★★（筒井）
- 20:15～21:00 Ｂｏｄｙシェイプ（橋本）

プール
- 10:20～10:50 ヌードル（片岡）
- 11:00～12:00 マスタースイム（初級・中級Ａ・上級）（辻・西村・中村）
- 12:10～12:40 覚えようバタフライ（中村）
- 12:50～13:20 中級スイム（中村）
- 20:15～20:45 アクア３０（難易度）★（ＥＭＩ）

土曜日

スタジオ
- 10:15～11:00 エアロ４５（難易度）★★（猿木）
- 11:15～12:00 Ｂｏｄｙシェイプ（橋本）
- 12:15～13:00 ボールコンディショニング（筒井）
- 13:15～14:15 ピラティス６０（難易度）★★（下岡）
- 18:20～18:50 エアロ３０（難易度）★（藤原）
- 19:00～20:00 エアロ６０（難易度）★★★★（藤原）
- 20:15～21:00 ヒップホップ（Ｅｒｉ）

プール
- 10:15～10:45 覚えよう背泳ぎ（片岡）
- 10:50～11:20 ワンポイント（片岡）
- 11:30～12:15 アクア４５（難易度）★★（猿木）
- 19:15～19:45 バラエティースイム（中村）
- 19:50～20:20 中級スイム（中村）

日曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 バラエティーエアロ４５（難易度）★★
- 11:30～12:30 バラエティーエアロ６０（難易度）★★★★

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**

第１・５週	第３週	第２・４週
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 うずめ	ヨガ６０（難易度）★ 14:00～15:00 奥村わ

＊ジュニアスイミング時間帯

毎週　月曜日～金曜日
15：15～17：30

毎週　土曜日
13：00～17：45

＊バラエティースイム

- １週目　バタフライ
- 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

＊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

※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】　◇エアロビクス【★1～★5】　◇ヨガ【★1～★3】　◇ピラティス【★1～★2】　◇アクアビクス【★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