

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 10月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
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	バランスボール体操 9:30~10:00 中井		シナプソロジー&ウェーブストレッチ 9:25~9:55 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								
10:00	青竹ふみ 10:15~10:35 中井	シナプソロジー&水中ウォーキング (難易度)★★ 10:20~10:50 片岡	ココから体操① 10:10~10:40 西村	アクア30 (難易度)★ 10:00~10:30 猿木	すこやか太極拳 (入門・初級・24式) 10:15~11:15 刀根	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		フィットネスフラ 10:15~11:00 市川	ヌードル 10:30~11:00 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 片岡・清水	ヨガ60 (難易度) ★★ 11:00~12:00 下岡	ベビースイミング 10:45~11:30 片岡	エアロ30&ストレッチ (難易度)★ 11:30~12:15 谷	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 片岡	ZUMBA 11:15~12:15 猿木	マスタースイム (初級・中級A・上級) 11:15~12:15 辻・中村・片岡	Bodyシェイブ 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		アクア30 (難易度)★ 12:15~12:45 MACHIKO		泳ぎの基本 12:15~12:45 片岡	ステップ30 (難易度)★ 12:30~13:00 谷	覚えよう平泳ぎ 12:20~12:50 清水	Bodyシェイブ 12:15~13:00 森本	アクア45 (難易度)★★★ 12:30~13:15 太田ち		覚えよう バタフライ 12:25~12:55 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 西村め 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	覚えようクロール 13:30~14:00 清水	エアロ30 (難易度)★ 13:30~14:00 奥村ひ	何でもアドバイス 13:30~14:00 西村	エアロ45 (難易度) ★★ 13:15~14:00 磯田	中級スイム 13:00~13:30 片岡	エアロ45 (難易度) ★★ 13:15~14:00 奥田	フィンスイム 13:30~14:00 清水	エアロ45 (難易度) ★★ 13:00~13:45 筒井	中級スイム 13:00~13:30 中村	ピラティス60 (難易度) ★★ 13:15~14:15 下岡		セルフケア 14:00~14:45 奥村わ
14:00	レベルアップ太極拳 (入門・24・42・48式) 14:15~15:15 刀根	何でもアドバイス 14:10~14:40 清水	エアロ45 (難易度) ★★★ 14:15~15:00 笹原	フィンスイム 14:10~14:40 西村	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	初めての バタフライ or 平泳ぎ 14:10~14:40 清水	ヨガ60 (難易度) ★★ 14:00~15:00 小薮				ヨガ60 (難易度) ★ 14:00~15:00 奥村わ
15:00			シナプソロジー&ストレッチボール 15:15~15:45 北山				リラクゼーション 15:15~15:45 西村						
16:00													*ジュニアスイミング時間帯
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) ★★ 18:45~19:30 藤田		ヨガ45 (難易度) ★ 18:40~19:25 田口	ワンポイント 19:15~19:45 片岡	Bodyシェイブ 19:00~19:40 森本		ZUMBA 18:30~19:15 小薮		バランスボール 18:30~19:15 筒井		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45 (難易度) ★★★ 19:45~20:30 奥田	アクア45 (難易度)★★ 20:15~21:00 里美	エアロ60 (難易度) ★★★★ 19:35~20:35 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		ヒップホップ (初級~中級) 19:30~20:30 Eri	初級スイム 19:15~19:45 武田	エアロ45 (難易度) ★★ 19:30~20:15 筒井		エアロ60 (難易度) ★★★★ 19:00~20:00 藤原	バラエティースイム 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
21:00	ピラティス45 (難易度) ★ 20:45~21:30 奥田		バランス コーディネーション 20:50~21:35 藤原	アクア30 (難易度)★ 20:35~21:05 MACHIKO	ヨガ45 (難易度) ★★★ 20:45~21:30 大田や		ヨガ45 (難易度) ★★ 20:45~21:30 下岡	中級スイム 19:50~20:20 武田	Bodyシェイブ 20:30~21:15 橋本	アクア30 (難易度)★ 20:15~20:45 EMI	ヒップホップ (入門~初級) 20:15~21:00 Eri		※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
22:00													

第1・3週目
バタフライ
第2・4週目
平泳ぎ
第5週目
お楽しみ

※【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