

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) 2019年 4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	第1・3	第2・4・5
30														
10:00	バランスボール体操 9:30~10:00 中井													
30	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 10:20~10:50	ボール コンディショニング 9:45~10:30	水中運動 9:45~9:55 猿木	チビボール体操 9:30~10:00									
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	ヨガ60 (難易度)★★ 11:00~12:00	ベビースイミング 10:45~11:30	すこやか太極拳 10:00~10:30 猿木									
30														
12:00														
30														
13:00	エアロ60 (難易度)★★★ 13:00~14:00 太田	マスタースイム (中級B・上級) 11:00~12:00	ヨガ60 (難易度)★★ 11:00~12:00	ベビースイミング 10:45~11:30	すこやか太極拳 10:00~10:30 猿木									
30														
14:00														
30														
15:00														
30														
16:00														
18:00														
30														
19:00														
30														
20:00														
30														
21:00														
30														
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

※第2・4・5週は  
「ヨガ」のみ  
となります。

第1・2週 第3・4週 第5週  
ヨガ60 (難易度)★  
14:00~15:00 藤田  
ヨガ60 (難易度)★  
14:00~15:00 阿部  
ヨガ60 (難易度)★  
14:00~15:00 藤田

\*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】 ◇エアロピクス【★1~★5】 ◇ヨガ【★1~★3】 ◇ピラティス【★1~★2】 ◇アクアピクス【★1~★3】  
※レッスン開始後の参加につきましては、ご遠慮下さい