

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 6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			シナプソロジー&ウェーブストレッチ 9:25~9:55 西村													
10:00	バランスボール体操 9:30~10:00 中井			水中運動 9:45~9:55 猿木	チビボール体操 9:30~10:00 片岡			ストレッチボール 9:30~9:50 藤田	松阪乳幼稚園 (第1・3週) 9:30~10:15 片岡	チビボール体操 9:30~10:00 片岡						
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 (難易度)★★★ 10:20~10:50 片岡	ココから体操 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 10:15~10:35 西村	水中ウォーキング (難易度)★ 10:15~10:35 西村	ヨガ45 (難易度)★ 10:00~10:45 藤田			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			
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	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		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シェイプ 11:15~12:00 橋本	アクア45 (難易度)★★★ 11:30~12:15 猿木	エアロ45 (難易度)★★★ 11:30~12:30 太田	※第2・4・5週は「ヨガ」のみとなります。	
12:00					エアロ30 (難易度)★ 11:30~12:00 谷	マスタースイム (中級A・中級B) 11:10~12:10 片岡・西村										
30				泳ぎの基本 12:15~12:45 片岡	ヨガ45 (難易度)★ 12:15~13:00 谷	覚えよう平泳ぎ 12:20~12:50 清水	Bodyシェイプ 12:15~13:00 森本		アクア45 (難易度)★★★ 12:30~13:15 太田		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				
13:00	エアロ60 (難易度)★★★ 13:00~14:00 太田			初級スイム 12:50~13:20 片岡		中級スイム 13:00~13:30 片岡				エアロ30 (難易度)★ 13:15~13:45 笹原	中級スイム 13:00~13:30 中村					
14:00		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	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 奥田		フィンスイム 13:30~14:00 清水							
30	レベルアップ太極拳 (24式・42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	ピラティス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 小藪					
15:00																
16:00																
18:00																
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 阿部	覚えようバタフライ 19:15~19:45 片岡		泳ぎの基本 19:15~19:45 中村	ZUMBA 18:30~19:15 小藪			覚えよう背泳ぎ 19:15~19:45 武田	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				
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)★★★ 19:30~20:15 大田	覚えようクロール 19:50~20:20 中村	ジャズダンス (入門) Eri 19:30~20:15			覚えよう平泳ぎ 19:50~20:20 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	パラエティースイム 19:15~19:45 中村			
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)★★★ 20:30~21:15 大田		ヒップホップ (初級~中級) Eri 20:30~21:30				ヨガ45 (難易度)★★★ 20:30~21:15 下岡					
22:00																

※【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