

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) 2020年 1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	第1・3	第2・4・5
9:00														
30	バランスボール体操 9:30~10:00		シナプロロジー&ウェーブストレッチ 9:25~9:55											
10:00	中井		西村		チビボール体操 9:30~10:00									
30	青竹ふみ 10:15~10:35	シナプロロジー&水中ウォーキング (難易度)★★	ココから体操 10:10~10:40		水中ウォーキング (難易度)★									
11:00	中井	片岡	西村		アピアス30 (難易度)★									
30	エアロ45 (難易度)★★★	マスタースイム (中級B・上級)	ヨガ60 (難易度)★★★		ずこやか太極拳 (難易度)★									
12:00	菅原	11:00~12:00 清水・片岡	11:00~12:00 下岡		腰痛体操 (難易度)★									
30		アピアス30 (難易度)★			エアロ30 (難易度)★									
13:00		12:15~12:45 MACHIKO			泳ぎの基本 12:15~12:45									
30	エアロ60 (難易度)★★★	覚えよう背泳ぎ 13:30~14:00	エアロ30 (難易度)★		ヨガ45 (難易度)★									
14:00	太田	清水	奥村ひ		初級スイム 12:50~13:20									
30	レベルアップ太極拳 (24式・42式)	何でもアドバイス 14:10~14:40	エアロ45 (難易度)★★★		何でもアドバイス 13:30~14:00									
15:00	14:15~15:15 刀根	清水	菅原		ピラティス60 (難易度)★★★									
16:00					14:15~15:15 下岡									
18:00														
30														
19:00														
30	エアロ45 (難易度)★★★		エアロ60 (難易度)★★★											
20:00	19:45~20:30 奥田	アピアス45 (難易度)★★	19:35~20:35 藤原		泳ぎの基本 19:15~19:45									
30					覚えようクロール 19:50~20:20									
21:00	ピラティス45 (難易度)★	20:15~21:00 里美	バランス コーディネーション		アピアス30 (難易度)★									
30	20:45~21:30 奥田		20:50~21:35 藤原		ヨガ45 (難易度)★★★									
22:00														

※種目は『パラエティクス』と同じ週周りで
行います！

第1・3週目
パタフライ
第2・4週目
平泳ぎ
第5週目
お楽しみ

※クロール40m
以上泳げる方が
対象となります

※種目は『パラエティクス』
と同じ週周りで
行います！

第1・2週 第3・4週 第5週

掲示板上にて告知致します

ヨガ60
(難易度)★
14:00~15:00
阿部

掲示板上にて告知致します

*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

*パラエティクス
*覚えようターン&スタート
*極めるターン

- 1週目 パタフライ
- 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