

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 10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	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	バランスボール体操 9:30~10:00 中井		シナプロロジー&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				ストレッチボール 9:30~9:50 藤田	幼稚園プール学習 (第1・3週) 9:30~10:15 片岡	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	シナプロロジー&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 (練功18分・太極氣功18分) 10:00~10:30 片岡	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	覚えようクロール 10:15~10:45 片岡	エアロ45 (難易度)★★ 10:30~11:15 太田ち	※第2・4・5週は「ヨガ」のみとなります。	
30	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 清水・片岡	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	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・片岡・中村	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60 (難易度)★★★ 11:30~12:30 太田ち			
11:00	エアロ60 (難易度)★★★ 13:00~14:00 太田ち	覚えよう背泳ぎ 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	泳ぎの基本 12:15~12:45 片岡	ヨガ45 (難易度)★ 12:15~13:00 谷	Bodyシェイプ 12:15~13:00 森本	アクア45 (難易度)★★★ 12:30~13:15 太田ち	エアロ30 (難易度)★ 13:15~13:45 佐野	中級スイム 13:00~13:30 中村	ボール コンディショニング 12:15~13:00 筒井				
12:00	アクア30 (難易度)★ 12:15~12:45 MACHIKO				初級スイム 12:50~13:20 片岡	覚えよう パタフライ 12:20~12:50 清水	Bodyシェイプ 12:15~13:00 森本	エアロ45 (難易度)★★★ 13:15~14:00 奥田	初めての パタフライor平泳ぎ 14:10~14:40 清水	エアロ30 (難易度)★ 13:15~13:45 佐野	ボール コンディショニング 12:15~13:00 筒井				
13:00	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	覚えよう ターン&スタート 13:00~13:30 片岡	ボール コンディショニング 14:15~15:00 藤原	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	ヨガ60 (難易度)★★ 14:00~15:00 小藪						
14:00	エアロ60 (難易度)★★★ 13:00~14:00 太田ち	覚えよう背泳ぎ 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	ピラティス60 (難易度)★★ 14:15~15:15 下岡	覚えよう ターン&スタート 13:00~13:30 片岡	ボール コンディショニング 14:15~15:00 藤原	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	ヨガ60 (難易度)★★ 14:00~15:00 小藪						
15:00	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	覚えよう ターン&スタート 13:00~13:30 片岡	ボール コンディショニング 14:15~15:00 藤原	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	ヨガ60 (難易度)★★ 14:00~15:00 小藪						
16:00	エアロ60 (難易度)★★★ 13:00~14:00 太田ち	覚えよう背泳ぎ 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	ピラティス60 (難易度)★★ 14:15~15:15 下岡	覚えよう ターン&スタート 13:00~13:30 片岡	ボール コンディショニング 14:15~15:00 藤原	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	ヨガ60 (難易度)★★ 14:00~15:00 小藪						
17:00	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	覚えよう ターン&スタート 13:00~13:30 片岡	ボール コンディショニング 14:15~15:00 藤原	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	ヨガ60 (難易度)★★ 14:00~15:00 小藪						
18:00	エアロ60 (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	ヨガ45 (難易度)★ 18:40~19:25 阿部	Bodyシェイプ 18:45~19:15 森本	泳ぎの基本 19:15~19:45 中村	ZUMBA 18:30~19:15 小藪		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				
19:00	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	ヨガ45 (難易度)★ 18:40~19:25 阿部	Bodyシェイプ 18:45~19:15 森本	泳ぎの基本 19:15~19:45 中村	ZUMBA 18:30~19:15 小藪		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	ピラティス45 (難易度)★ 20:45~21:30 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	ヨガ45 (難易度)★ 18:40~19:25 阿部	Bodyシェイプ 18:45~19:15 森本	泳ぎの基本 19:15~19:45 中村	ZUMBA 18:30~19:15 小藪		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				
21:00	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	ヨガ45 (難易度)★ 18:40~19:25 阿部	Bodyシェイプ 18:45~19:15 森本	泳ぎの基本 19:15~19:45 中村	ZUMBA 18:30~19:15 小藪		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				
22:00	ピラティス45 (難易度)★ 20:45~21:30 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	ヨガ45 (難易度)★ 18:40~19:25 阿部	Bodyシェイプ 18:45~19:15 森本	泳ぎの基本 19:15~19:45 中村	ZUMBA 18:30~19:15 小藪		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				

※【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