

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 9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                                   |
| 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                                   |
| 30    |                               |                                   |  |                           |                              |                            |                             |                              |                               |  |                                    |                                       |                                       |  |
| 10:00 | バランスボール体操<br>9:30~10:00<br>中井 |                                   | シナプソロジー & ウェーブストレッチ<br>9:25~9:55<br>西村 |                           | チビボール体操<br>9:30~10:00<br>片岡  |                            |                             |                              | チビボール体操<br>9:30~10:00<br>片岡   |  |                                    |                                       |                                       |  |
| 30    | 青竹ふみ<br>10:15~10:35<br>中井     |                                   | ココから体操<br>10:10~10:40<br>西村            | アクア45<br>9:45~10:30<br>猿木 |                              |                            |                             |                              | フィットネスフラ<br>10:15~11:00<br>市川 |  | エアロ45<br>10:15~11:00<br>猿木         |                                       |                                       |  |
| 11:00 |                               | マスタースイム (上級)<br>10:30~11:30<br>片岡 |  | ベビースイミング<br>10:45~11:30   |                              |                            |                             | ベビースイミング<br>10:45~11:30      |                               |  |                                    | 初・中級スイム<br>10:30~11:15<br>片岡          |                                       |  |
| 30    |                               | アクア30<br>11:45~12:15<br>MACHIKO   | ヨガ60<br>11:00~12:00<br>下岡              |                           |                              |                            | エアロ45<br>11:00~11:45<br>太田ち |                              |                               |  | マスタースイム (中級A)<br>11:15~12:15<br>清水 |                                       | エアロ45<br>難易度★★★<br>11:00~11:45<br>太田ち |  |
| 12:00 |                               |                                   | マスタースイム (初級)<br>12:00~13:00<br>片岡      |                           | ヨガ45<br>12:15~13:00<br>谷     |                            |                             | アクア45<br>12:15~13:00<br>太田ち  |                               |  |                                    | ボール<br>コンディショニング<br>12:15~13:00<br>筒井 |                                       | エアロ45<br>難易度★★★★<br>12:00~12:45<br>太田ち |
| 13:00 | エアロ45<br>13:00~13:45<br>太田ち   |                                   |  |                           |                              |                            | エアロ45<br>13:00~13:45<br>奥田  |                              | エアロ30<br>13:15~13:45<br>佐野    |  |                                    |                                       |                                       |  |
| 14:00 |                               |                                   | エアロ45<br>14:15~15:00<br>菅原             |                           | ピラティス60<br>14:00~15:00<br>下岡 |                            |                             |                              | ヨガ60<br>14:00~15:00<br>小藪     |  |                                    |                                       |                                       |  |
| 15:00 |                               |                                   |  |                           |                              |                            |                             |                              |                               |  |                                    |                                       |                                       |  |
| 16:00 |                               |                                   |  |                           |                              |                            |                             |                              |                               |  |                                    |                                       |                                       |  |
| 18:30 |                               |                                   | ヨガ45<br>18:45~19:30<br>阿部              |                           |                              |                            | ヨガ45<br>18:45~19:30<br>小藪   |                              |                               |  |                                    |                                       |                                       |  |
| 19:00 | エアロ45<br>19:30~20:15<br>奥田    |                                   | 中・上級スイム<br>19:15~20:00<br>片岡           |                           | エアロ45<br>19:30~20:15<br>大田や  |                            |                             | 初・中級スイム<br>19:15~20:00<br>武田 |                               | バランス<br>コーディネーション<br>19:30~20:15<br>筒井 |                                    |                                       |                                       |  |
| 20:00 |                               | アクア45<br>19:45~20:30<br>望美        |  |                           |                              | アクア30<br>20:00~20:30<br>佐野 |                             |                              |                               |  | アクア30<br>20:00~20:30<br>EMI        |                                       |                                       |  |
| 21:00 |                               |                                   |  |                           |                              |                            |                             |                              |                               |  |                                    |                                       |                                       |  |

■レッスン参加について■      ← 【週1本のみ参加可能レッスン】      ← 【どちらか1回のみ参加可能レッスン】

- ・週1本のみ参加可能レッスンについては、『月曜日もしくは木曜日』のどちらか1本のみ参加可能となります。(両方の参加はできません！)
- ・どちらか1本のみ参加可能レッスン(日曜日)については、『エアロビクス』のどちらか1本のみ参加可能となります。(両方の参加はできません！)
- ・スタジオプログラム参加時は、必ずマスクの着用して下さい。
- ・スタジオレッスンに参加される方は、必ずフロントにて参加受付を行ってください。尚、受付されていない場合は、参加できませんので予めご了承下さい。【プールレッスンは受付なし】
- ・1クラスの最大定員は16名となります。(受付は先着順)(受付は本人のみ可) 【プールレッスンは定員なし】
- ・レッスン開始10分前には所定の場所へお並び下さい。尚、スタジオへの入室はレッスン開始5分前からとなります。(荷物等での、場所取りはお断りさせていただきます)
- ・全てのレッスン、スタジオ入口は開けた状態にて行います。レッスン終了後のマット等は、その場に置いたままにして下さい。
- ・レッスン開始前の会話は控えて下さい。レッスン中の掛け声等はお止め下さい。プールレッスンについては会員様同士の距離を十分に取ってご参加お願い致します。

\*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