

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) 2021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
9:30			シナプロロジー&ストレッチポール (定員20名)		チビボール体操 (定員20名)				チビボール体操 (定員20名)					
10:00	9:30~10:00 中井	シナプロロジー&水中ウォーキング 9:50~10:20 片岡	9:25~9:55 西村	アクア4.5	9:30~10:00 片岡			シナプロロジー&水中ウォーキング 10:00~10:30 西村	9:30~10:00 片岡					
10:30	10:15~10:35 中井	片岡	ココから体操 西村	9:45~10:30 猿木				フィットネスフラ 西村	10:15~11:00 市川		エアロ4.5 猿木	初・中級スイム 片岡		
11:00		マスタースイム (上級)		ベビースイミング		マスタースイム (中級B)		ベビースイミング						
11:30		10:30~11:30 片岡	ヨガ6.0 (定員20名)	10:45~11:30		10:30~11:30 西村	エアロ4.5 11:00~11:45 太田ち	10:45~11:30		マスタースイム (中級A)			エアロ4.5 難易度★★ 11:00~11:45 太田ち	
12:00		アクア3.0 11:45~12:15 MACHIKO	11:00~12:00 下岡							11:15~12:15 清水		アクア4.5 11:30~12:15 猿木	エアロ4.5 難易度★★★ 12:00~12:45 太田ち	
12:30			マスタースイム (初級)		ヨガ4.5 (定員20名)			アクア4.5			ボールコンディショニング (定員20名)			
13:00			12:00~13:00 片岡		12:15~13:00 谷			12:15~13:00 太田ち			12:15~13:00 筒井			
13:30	エアロ4.5 13:00~13:45 太田ち						エアロ4.5 13:00~13:45 奥田		エアロ3.0 13:15~13:45 佐野					
14:00				何でもアドバイス 13:15~14:00 西村										
14:30		何でもアドバイス	エアロ4.5		ピラティス6.0 (定員20名)	パラエティースイム		何でもアドバイス	ヨガ6.0 (定員20名)	がんばれスイム (初級の方でも参加可)				ヨガ6.0 (定員20名)
15:00		14:15~15:00 清水	14:15~15:00 笹原		14:00~15:00 下岡	14:15~15:00 片岡		14:15~15:00 清水	14:00~15:00 小藪	14:15~15:00 片岡				14:00~15:00 阿部
15:30														
16:00														
18:30			ヨガ4.5 (定員20名) 18:45~19:30 阿部				ヨガ4.5 (定員20名) 18:45~19:30 小藪					*パラエティースイム		*ジュニアスイミング時間帯
19:00				中・上級スイム 19:15~20:00 片岡			初・中級スイム 19:15~20:00 武田					・1週目 バタフライ		毎週 月曜日~金曜日 15:15~17:30
19:30	エアロ4.5 19:30~20:15 奥田	アクア4.5 19:45~20:30 里美			エアロ4.5 19:30~20:15 大田や			バランスコーディネーション (定員20名) 19:30~20:15 筒井		アクア3.0 20:00~20:30 佐野		・2週目 背泳ぎ		
20:00												・3週目 平泳ぎ		毎週 土曜日 13:00~17:45
20:30												・4週目 クロール		
21:00												・5週目 お楽しみ		

内容の詳細は右下にてご確認下さい。

■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】 ← 【定員20名】

- ・【エアロビクス・フィットネスフラ・バランスボール体操・青竹ふみ・ココから体操】の最大定員は16名 (受付は先着順) (受付は本人のみ可)
- ・【ストレッチポール・チビボール体操・ヨガ・ピラティス・ボールコンディショニング・バランスコーディネーション】の最大定員は20名 (受付は先着順) (受付は本人のみ可)
- ・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！)