

フィットネスクラブレックス スタジオ・プール タイムスケジュール 2020年 9月

	月		火		水		木	金		土		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
10:00													
30	10:20~11:20 フィットネスヨガ 60 谷口	10:20~10:50 アクアダンベル30 秦	10:20~11:20 ギアピート 60 谷口	10:40~11:10 アクアダンベル30 橋	10:20~11:05 アクティブヨガ45 土井	10:20~10:50 流水30 秦		10:20~11:10 ヨガ 50 古里	10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20~11:20 ヨガ 60 嶺		10:20~11:20 エアロコンビ 60 大和	
11:00		11:05~11:35 クロール初級30 石本			11:20~12:05 ZUMBA 45 土井	11:05~11:35 背泳ぎ初級30 清水			11:15~11:45 ジョギング&ウォーキング30 西ヶ開				
30	11:35~12:20 エアロ初級 45 MIYU	11:50~12:10 フインスイミング20 石本	11:35~12:20 ステップ中級 45 船岡	11:25~11:55 はじめてプール30 清水		11:50~12:20 バタフライ中級30 清水		11:30~12:15 はじめてステップ 45 今村(直)	12:00~12:30 バタフライ初級30 石本	11:35~12:20 ZUMBA 45 長谷川		11:40~13:10 ヨガピラティス 90 今村(喜)	12:20~12:50 バタフライ初級30 武田
12:00		12:25~13:10 上級スイム 45 林	12:35~13:25 エアロコンビ 50 土井	12:10~12:40 流水30 武田	12:20~13:05 ボディケア& コンディショニング 45 前田	12:35~13:05 アクアダンベル30 秦		12:40~13:40 エアロコンビ 60 船岡	12:45~13:15 アクアダンベル30 武田	12:35~13:25 ステップ中級 50 大和			12:10~12:40 平泳ぎ初級30 石本
30	12:35~13:20 ZUMBA 45 MIYU			12:55~13:25 平泳ぎ中級30 林	13:20~14:10 ラテンダンス 50 前田								12:55~13:25 アクアダンベル30 武田
13:00		13:35~14:35 ヨガ 60 MIKA	13:50~14:40 かんたん HIP HOP 50 伊藤					13:55~14:45 JAZZ DANCE 50 小林		13:35~14:05 除菌・清掃			13:40~14:10 クロール中級30 武田
30	14:50~15:50 ハワイアンフラ 60 ※月の第一週目は 基本ステップを行います。 塩塚		15:00~15:50 健美操プラス 50 有馬					15:00~16:00 太極拳 初・中級 60 下野		14:40~15:40 RITMOS 60 MIYU			13:40~14:30 FIGHT DO 50 麻植
14:00													
15:00													
30													
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00													
30	19:30~20:30 Radical Power 60 橋	19:30~20:00 ジョギング&ウォーキング30 秦	19:30~20:20 RITMOS 50 MIYU	19:30~20:00 アクアダンベル30 秦	19:30~20:20 マーシャル 50 長谷川	19:30~20:00 フインスイミング30 石本		19:30~20:15 FIGHT DO 45 麻植	19:30~20:00 クロール初級30 武田				18:00~18:50 マスターズクラブ 50 武田
20:00			20:35~21:25 ヨガ 50 有門	20:15~20:45 バタフライ中級30 武田	20:35~21:20 ZUMBA 45 長谷川	20:15~20:45 アクアダンベル30 武田		20:30~21:15 ZUMBA 45 松本	20:15~20:45 チャレンジアクア30 大和				18:30~19:15 エアロ初・中級 45 橋
30	20:45~21:30 エアロ初級 45 橋												
21:00													
30													
22:00													

営業時間

9:00~22:00

※内容及び時間・担当は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

フィットネスクラブレックス スタジオ・プール タイムスケジュール 2020年 10月

	月		火		水		木	金		土		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		
10:00							休 館 日								
30	10:20~11:20 フィットネスヨガ 60 谷口	10:20~10:50 アクアダンベル30 秦	10:20~11:20 ギアビート 60 谷口	10:40~11:10 アクアダンベル30 橋	10:20~11:05 アクティブヨガ45 土井	10:20~10:50 流水30 武田		10:20~11:10 ヨガ 50 古里	10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20~11:20 ヨガ 60 嶺	10:20~11:20	10:20~11:20 エアロコンビ 60 大和			
11:00		11:05~11:35 クロール初級30 石本			11:20~12:05 ZUMBA 45 土井	11:05~11:35 背泳ぎ初級30 清水			11:15~11:45 ジョギング&ウォーキング30 西ヶ開						
30	11:35~12:20 エアロ初級 45 松本	11:50~12:10 フィンスイミング20 石本	11:35~12:20 ステップコンビ 45 船岡	11:25~11:55 はじめてプール30 清水		11:50~12:20 バタフライ中級30 清水		11:30~12:15 はじめてステップ 45 今村(直)	12:00~12:30 バタフライ初級30 石本	11:35~12:20 ZUMBA 45 長谷川		11:40~13:10 ヨガピラティス 90 今村(喜)			
12:00		12:25~13:10 上級スイム 45 林	12:35~13:25 ピラティス 50 土井	12:10~12:40 流水30 秦	12:20~13:05 ボディアク& コンディショニング 45 前田	12:35~13:05 アクアダンベル30 武田				12:35~13:25 ステップ中級 50 大和		12:10~12:40 平泳ぎ初級30 石本		12:30~12:50 フィンスイミング20 武田	
30	12:35~13:20 ZUMBA 45 松本			12:55~13:25 平泳ぎ中級30 林	13:20~14:10 ラテンダンス 50 前田				12:40~13:40 エアロコンビ 60 船岡	12:45~13:15 アクアダンベル30 武田		12:55~13:25 アクアダンベル30 武田		13:05~13:35 アクアダンベル30 秦	
13:00		13:35~14:35 ヨガ 60 MIKA	13:50~14:40 かんたん HIP HOP 50 伊藤						13:55~14:45 JAZZ DANCE 50 小林		13:35~14:05 除菌・清掃	13:40~14:10 クロール中級30 武田	13:40~14:30 FIGHT DO 50 麻植		
30															
14:00	14:50~15:50 ハワイアンフラ 60 ※月の第一週目は 基本ステップを行います。 塩塚		15:00~15:50 健美操プラス 50 有馬			ヨガ 60 有門			15:00~16:00 太極拳 初・中級 60 下野	14:40~15:25 エアロ初級 45 橋					
15:00															
16:00															
30															
17:00															
30															
18:00															
30															
19:00															
30															
20:00	19:30~20:30 Radical Power 60 橋	19:30~20:00 ジョギング&ウォーキング30 秦	19:30~20:30 RITMOS 60 EMI	19:30~20:00 アクアダンベル30 武田	19:30~20:20 マーシャル 50 長谷川	19:30~20:00 フィンスイミング30 石本			19:30~20:15 FIGHT DO 45 麻植	19:30~20:00 クロール初級30 武田					
30			20:40~21:30 ヨガ 50 有門	20:15~20:45 バタフライ中級30 武田	20:35~21:20 ZUMBA 45 長谷川	20:15~20:45 アクアダンベル30 秦			20:30~21:15 ZUMBA 45 松本	20:15~20:45 チャレンジアクア30 大和					
21:00	20:45~21:30 エアロ初級 45 橋														
30															
22:00															

営業時間

9:00~22:00

※内容及び時間・担当は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。