フィットネスクラブレックス17周年　特別プログラム

	11月12日(月)		11月13日(火)		11月14日(水)		木	11月16日(金)		11月17日(土)		11月18日(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						
30	10:20～11:20 ソフトヨガ 60 谷口	10:20～10:50 チャレンジアクア30 濱畑	10:20～11:20 筋トレ40 ＆ 簡単ダンス20 60 谷口	10:20～10:50 肩こり・腰痛30 濱畑	10:20～11:20 アクティブヨガ 60 土井	10:20～10:50 ジョギング＆ウォーキング30 濱畑		10:20～11:10 ストレッチ＆コンディショニング 50 舩岡	10:20～11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20～11:20 きくち体操 60 嶺		10:20～11:20 エアロコンビ 60 大和	
11:00		11:00～11:30 アクアダンベル30 土屋		11:00～11:30 アクアダンベル30 橘		11:00～11:30 チャレンジアクア30 土屋			11:15～11:45 ジョギング＆ウォーキング30 西ヶ開				
30	11:30～12:15 エアロ初級 45 松本	11:40～12:10 クロール初級30 石本	11:30～12:15 RITMOS 45 福澤	11:40～12:10 流水30 濱畑	11:30～12:15 ZUMBA 45 土井	11:40～12:10 背泳ぎ初級30 清水		11:20～12:35 今、話題の「チアダンス」にチャレンジしよう 75 今村(直)	11:55～12:25 バタフライ初級30 石本	11:30～12:15 エアロ初級 45 長谷川	11:30～12:00 フローティングアクアグローブ30 村石	11:30～12:30 ピラティス 60 竹田	
12:00											12:10～12:40 平泳ぎ初級30 石本		12:20～12:50 バタフライ初級30 武田
30	12:25～13:10 ZUMBA 45 虹帆・松本	12:20～13:05 フローティングアクアグローブ 45 村石	12:25～13:15 ジョイントエアロ 50 土井・大和	12:20～12:50 はじめてプール30 清水	12:25～13:10 エアロ＆シェイプ 45 五十嵐	12:20～12:50 流水30 濱畑			12:35～13:05 アクアダンベル30 武田	12:25～13:10 ZUMBA 45 長谷川	12:50～13:20 クロール中級30 武田	12:40～13:40 ヨガ 60 竹田	
13:00		13:15～14:00 上級スイム 45 清水		13:00～13:30 チャレンジアクア30 土屋		13:00～13:30 アクアダンベル30 土屋		13:05～13:55 MEGA DANZ 50 虹帆	13:15～13:45 背泳ぎ中級30 清水	13:20～14:05 ボールコンディショニング 45 大和	13:30～14:00 アクアダンベル30 武田		13:00～13:30 アクアダンベル30 武田
30	13:20～13:45 ストレッチポール25　虹帆		13:25～14:15 ピラティス 50 土井	13:40～14:10 平泳ぎ中級30 清水	13:20～14:10 ラテンダンス 50 前田	13:40～14:10 バタフライ中級30 武田		14:05～15:05 エアロコンビ 60 虹帆		14:15～15:05 ステップ中級 50 大和		13:50～15:00 ZUMBA 70 長谷川	
14:00	13:55～14:40 ヨガ初級 45 五十嵐		14:25～15:15 かんたん HIP　HOP 50 伊藤		14:20～15:10 エアロコンビ 50 大和								
30			15:30～16:20 はだしでフィットネス 50 有馬		15:20～16:30 太極拳初級40 養生太極扇30 下野		日	15:15～16:25 太極拳　中級 70 下野		15:15～16:00 ダイエットストレッチ 45 蓑田			16:00～16:30 アクアダンベル30 土屋
15:00													
30	16:00～16:45 ソシアルダンス入門 45 永尾												
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00											18:00～19:00 マスターズクラブ 60 武田		
30										18:30～19:15 エアロ初・中級 45 橘			
19:00	19:00～20:40 ストレッチ＆コンディショニング 90分すべしゃる （限定10名） 舩岡		19:00～19:45 マーシャル 45 長谷川		19:00～19:50 バランスコーディネーション 50 長谷川			19:00～19:50 ストレッチ＆ジャズダンス 50 伊藤					
30		19:40～20:10 流水30 武田	19:55～20:40 RITMOS(バックナンバー) 45 虹帆	19:40～20:10 バタフライ初級30 石本					19:40～20:10 クロール初級30 石本	19:30～20:30 FIGHT　DO　mix 60 川端	19:50～20:20 アクアダンベル30 橘		
20:00		20:20～20:50 はじめてプール30 石本			20:00～20:50 ZUMBA 50 長谷川	20:10～20:40 アクアダンベル30 土屋		20:00～21:00 エアロ初・中級 60 橘・川端	20:20～20:50 チャレンジアクア30 大和				
30	20:50～21:35 親子Deエアロ 45 橘・土井	21:00～21:30 アクアダンベル30 武田	20:50～21:35 月礼拝とゆったり瞑想 45 有門	20:20～21:05 スーパーアクア 45 長谷川	21:00～21:50 バーベルトレーニング 50 武田	20:50～21:20 平泳ぎ初級30 石本		21:10～22:00 ZUMBA 50 松本	21:00～21:45 上級スイム 45 武田				
21:00						21:30～22:00 チャレンジアクア30 大和							
30	21:45～22:30 HIP　HOP 45 伊藤		21:45～22:30 ZUMBA 45 長谷川										
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。

はじめてプール

全く泳げない方へ
おすすめです