

教室時間割

R5.5~

8:45 (午前受付開始)

曜日	月		火		水			木		金			土	
場所	体育館	教養室	体育館	教養室	体育館	教養室	プール	体育館	教養室	体育館	教養室	プール	体育館	プール
午前	10:15 -11:00 姿勢改善	【有料クラス】 10:30 -11:30 ベビークラス (ママ&ベビー)	10:15 -11:00 股関節 トレ&ケア		10:15 -11:00 エクササイズ ヨガ	10:30 -11:30 個別(W.C) /要予約 ※有料		10:15 -11:00 ひざ痛 改善教室	【有料クラス】 10:30 -11:30 マタニティヨ ガ	(第1・2・3) スクエア ステップ	【有料クラス】 10:30 -11:30 ママヨガ (ママ&ベビー)		10:15 -10:45 ちょいトレ	開始時間注意 9:10 -9:40 かるがも+α
				11:00 -11:45 ビジョン トレーニング (要予約)					11:15 -12:15 いきいき 若返り教室 (第4週目)	(第4・5) ゆうゆう 元気		11:30 -12:00 かるがも トレーニング		

12:30 退館

12:30-13:00 昼一時閉館 ※利用、滞在ともご遠慮ください

13:00 (午後受付開始)

午後	13:30 -14:30 膝+α		13:30 -14:00 エアロビクス	最終火曜 14:00 -14:30 げんき倶楽部 フォローアップ	13:30 -14:15 セルフケア			13:30 -14:30 マット ピラティス		13:30 -14:30 ラージボー ル卓球 /要予約 12名	13:30 -14:30 個別(C.C) /要予約 ※有料	有料クラス 13:15 -14:15 腰・股つう 教室	→毎週金曜日(午後) ・有料教室(会員外)と ・集団教室(会員対象) があります。※プール ※個別での運動を希望 される方は、 ・15:00~利用可能 補強体操の時間は ①15:15~②15:45~
	15:00 -15:30 歩く+α		15:00 -15:30 股関節 トレ&ケア		15:00 -15:30 転ばぬ先の トレーニング	15:00 -16:00 個別(W.C) /要予約 ※有料		15:00 -15:45 モルック /要予約 9名				14:30 -15:00 ①アクアダンス または ②かめさんエク ササイズ	
夜			18:30 -19:15 Bodyメイク				18:45 -19:15 アクアダン ス	18:30 -19:15 Bodyメイク		16:15運動終了/16:30 閉館			

19:30運動終了/19:45 閉館

※要予約…受付でご予約ください
※【有料クラス】…会員対象外の教室です(参加できません)
※個別指導(W・c、C・c)…1対1指導(マンツーマン指導)です
→受付でご予約ください(初回無料 2回目以降1650円)