プログラムタイムスケジュール

Aスタジオ・Bスタジオ、ホットスタジオ、プール、4つのエリアで皆様の健康をサポートします。

2017年7月～9月

月曜日

Aスタジオ

- 10:15~11:00 ベーシックヨガ 齋藤直美
- 11:15~11:45 ピラティス 中本由里
- 12:15~13:00 ベーシックエアロ 小林基
- 13:10~13:55 トランポリンレクササイズ 菊地悦子
- 14:10~14:55 ZUMBA45 影沢真里
- 14:55~16:10 卓球
- 15:10~15:55 ベーシックエアロ 松田茂樹
- 16:15~17:00 ジュニアキッズダンススクール
- 17:10~17:40 JOY女リズムコンパット
- 17:50~19:20 卓球
- 18:00~19:00 姿勢改善ピラティス 松山夏菜
- 19:25~20:10 バレトン 田中佐和子
- 20:30~21:30 中・上級ステップ 山本百合子

Bスタジオ

- 10:30~11:00 JOY BEAT カラオケ定期便
- 11:10~11:55 エンジョイ浪漫ビクス 今田夕子
- 12:15~13:05 フリートレーニングエリア
- 13:15~13:45 JOY BEAT 癒しのヨーガ
- 14:15~14:45 JOY BEAT グループフリートレーニング
- 15:55~16:50 JOY女リズムエクササイズ
- 16:20~16:50 JOY女リズム 初級エクササイズ
- 17:10~17:40 JOY女リズムコンパット
- 17:50~19:20 卓球
- 19:30~20:00 JOY女リズム からだほぐし
- 20:10~21:45 フリートレーニングエリア

ホットスタジオ

- 9:45~10:15 フリー岩盤浴
- 10:55~11:45 フリー岩盤浴
- 12:40~14:55 フリー岩盤浴
- 15:10~15:55 BDTビクティス Kazu
- 16:05~16:50 ホットヨガ 松田茂樹
- 17:00~20:10 フリー岩盤浴
- 20:25~21:10 ホットバレエコンディショニング 田中佐和子

プール

- 11:00~12:00 ベビースイミングスクール
- 15:15~19:00 ジュニアスイミングスクール
- 20:00~20:30 初級クロールスタッフ

火曜日

Aスタジオ

- 10:10~10:30 おはよう体操
- 10:40~11:40 ニューロン体操 マーサ
- 11:50~12:35 ソフトコアダンス 藤川加奈子
- 12:50~13:35 パワーヨガ 齋藤直美
- 13:45~14:30 バレトン 田中佐和子
- 14:45~15:45 フラダンス 岡山優子
- 16:15~18:30 ジュニアキッズダンススクール
- 19:00~19:45 ベーシックヨガ 阪口恭子
- 20:00~21:00 上級エアロ 山本百合子

Bスタジオ

- 10:45~11:15 JOY BEAT エアロビクス
- 11:25~11:45 JOY BEAT ストレッチ
- 12:40~13:20 フリートレーニングエリア
- 13:30~14:00 JOY BEAT コンパット
- 14:10~15:00 フリートレーニングエリア
- 15:45~15:45 JOY BEAT 癒しのBody
- 16:00~19:20 卓球
- 19:30~19:50 筋肉リセット
- 19:55~21:00 フリートレーニングエリア
- 21:10~21:30 JOY BEAT ストレッチ

ホットスタジオ

- 9:45~10:45 フリー岩盤浴
- 11:00~11:45 BDT ベリネヨガ 中本由里
- 11:55~12:45 フリー岩盤浴
- 12:55~13:15 ホットストレッチ スタッフ
- 13:25~14:30 フリー岩盤浴
- 14:45~15:30 ホットバレエコンディショニング 田中佐和子
- 15:45~16:30 ホットヨガ 松山夏菜
- 16:40~19:45 フリー岩盤浴
- 20:00~20:45 ホット骨盤ヨガ 福島順子
- 20:55~21:30 フリー岩盤浴

プール

- 11:00~12:00 ベビースイミングスクール
- 13:30~14:15 アクア45 [磯田香恵]
- 15:15~19:00 ジュニアスイミングスクール
- 19:30~20:00 初級平泳ぎスタッフ
- 20:15~21:00 マスタースイミングスタッフ

水曜日

Aスタジオ

- 10:10~10:30 おはよう体操
- 10:40~11:25 ZUMBA GOLD 高納美佐子
- 11:35~12:20 FUN FUN エアロ 今田夕子
- 12:30~12:50 筋膜リセット
- 13:00~13:30 らくらくシェイプ 菊地悦子
- 14:00~15:00 中級エアロ 山本百合子
- 15:15~15:45 バレエストレッチ 魚住愛里
- 16:00~16:45 ピラティス Kazuu
- 16:50~17:30 ボルドブラ 魚住愛里
- 17:30~19:30 卓球
- 19:50~20:20 JOYカリズム 体シェイプ
- 20:30~21:45 フリートレーニングエリア

Bスタジオ

- 10:35~11:20 肩甲骨スペシャルレッスン 三好 亮太郎
- 11:30~12:00 JOY BEAT 美しき姿のヨーガ
- 12:10~13:00 フリートレーニングエリア
- 13:15~13:45 JOY BEAT ボディーフレッシュ
- 14:00~15:45 フリートレーニングエリア
- 16:00~16:45 パワーヨガ 近藤愛子
- 16:50~17:30 初級平泳ぎスタッフ
- 17:30~19:30 卓球
- 19:50~20:20 JOYカリズム 体シェイプ
- 20:30~21:45 フリートレーニングエリア

ホットスタジオ

- 9:45~10:15 岩盤浴
- 10:30~11:15 美・Body ピラティス 中本由里
- 11:25~12:20 フリー岩盤浴
- 12:35~13:55 フリー岩盤浴
- 14:10~14:30 ホットストレッチ スタッフ
- 14:40~15:55 フリー岩盤浴
- 16:05~16:50 ホットヨガ 福島順子
- 17:10~17:55 ヴィーナスXXXIII コンディショニング マイ
- 18:05~19:50 フリー岩盤浴
- 20:10~20:55 骨盤美人ヨガ Kazuu
- 21:10~21:30 ホットリラクゼーション スタッフ

プール

- 10:30~10:50 アクアウォーキングスタッフ
- 10:40~11:10 アクアウォーキングスタッフ
- 11:45~12:15 はじめてアクア 前橋子
- 12:30~13:00 初級平泳ぎスタッフ
- 13:30~14:00 骨盤美人メドレーアラカルトスタッフ
- 15:15~19:00 ジュニアスイミングスクール
- 20:00~20:30 骨盤美人メドレーアラカルトスタッフ

木曜日

Aスタジオ

- 10:25~11:10 ピラティス・ヨガ アラカルト 中本由里
- 11:20~12:20 ZUMBA 薄波明美
- 12:30~13:15 ベーシックエアロ 武市夏織
- 13:30~14:00 ボールトレーニング 中本由里
- 14:15~15:00 骨盤調整ヨガ 陸広
- 16:15~18:30 ジュニア正道会館空手スクール
- 19:15~20:00 ムーンセラピーヨガ 森山奈津子
- 20:15~21:00 太極拳 吉田由美

Bスタジオ

- 10:20~10:40 JOY BEAT ボディーフレッシュ
- 11:45~12:15 JOY BEAT やさしい太極拳
- 12:30~13:20 フリートレーニングエリア
- 13:30~14:00 JOY BEAT コンパット
- 14:10~15:00 フリートレーニングエリア
- 15:15~15:45 JOY BEAT J-POPオーキット
- 16:20~16:50 JOY BEAT 癒しのヨーガ
- 17:00~19:20 卓球
- 19:30~20:00 JOY女リズム コンパット
- 20:10~20:30 筋膜リセット
- 20:35~21:45 フリートレーニングエリア

ホットスタジオ

- 9:45~10:15 岩盤浴
- 10:30~11:15 エイジング ヨガ 鳥本 貴志
- 11:25~12:20 フリー岩盤浴
- 12:35~13:20 ホットパワーヨガ 宮迫由美子
- 13:30~15:00 フリー岩盤浴
- 15:15~16:00 ホットバレエコンディショニング 田中佐和子
- 16:10~18:45 フリー岩盤浴
- 19:00~19:45 ヨガビューティーボディー 福島順子
- 19:55~20:30 フリー岩盤浴
- 20:45~21:30 ホットヨガ 陸広

プール

- 11:00~12:00 ベビースイミングスクール
- 12:35~13:00 アクア45 菊地悦子
- 13:15~14:00 中級スイムスタッフ
- 15:15~19:00 ジュニアスイミングスクール

金曜日

Aスタジオ

- 10:10~10:30 おはよう体操
- 10:40~11:40 エアロシェイプ60 今田夕子
- 12:00~12:45 ニューヨークスタイルバレエワークアウト 秋川加代子
- 13:10~13:40 エアロウォーク 菊地悦子
- 14:00~14:30 ヨガストレッチ 中本由里
- 15:10~15:55 はじめてベリーダンス kayoko
- 16:15~19:25 ジュニアチアダンススクール
- 19:45~20:15 筋トレ 成尾久幸
- 20:15~21:15 ZUMBA60 成尾久幸

Bスタジオ

- 10:45~11:15 JOY BEAT やさしい太極拳
- 12:15~12:45 JOY BEAT カラオケ定期便
- 13:20~14:40 フラダンススクール(月3回) 古閑万理
- 14:50~19:00 卓球

ホットスタジオ

- 9:45~10:45 フリー岩盤浴
- 11:00~11:30 ホットヨガ 中本由里
- 11:50~12:35 ホット全身反射 ドフUP コンディショニング 今田夕子
- 12:45~13:45 フリー岩盤浴
- 14:00~14:20 ホットリラクゼーションスタッフ
- 14:30~15:15 フリー岩盤浴
- 15:30~16:15 リラックスヨガ 福島順子
- 16:30~19:00 フリー岩盤浴
- 19:15~20:00 Beautyヨガ ビューティー 近藤愛子
- 20:15~21:00 ピンヤヨガ 福島順子

プール

- 11:50~12:20 アクア30 菊地悦子
- 14:00~14:45 アクア45 [磯田香恵]
- 15:15~19:00 ジュニアスイミングスクール
- 20:00~20:30 マスターズ30 スタッフ

土曜日

Aスタジオ

- 10:40~11:25 エアロシェイプ 武市夏織
- 12:20~12:40 筋膜リセット
- 13:00~13:45 中級エアロ [磯田香恵]
- NEW 14:00~14:45 ハタヨガ1 MIKI
- 15:00~15:30 美・エクササイズ 西村智美
- 15:40~16:40 ジャズダンス 西村智美
- 17:00~18:00 ジュニアキッズダンススクール
- 18:15~19:15 ジュニアキッズダンススクール

Bスタジオ

- 10:15~10:30 JOY BEAT ストレッチ
- 10:40~11:30 フリートレーニングエリア
- 11:40~12:10 JOY女リズムコンパット
- 12:20~13:50 フリートレーニングエリア
- 14:00~14:30 JOY BEAT 癒しのヨガ
- 14:40~18:00 卓球
- 18:20~18:50 JOYBEAT グループフリートレーニング
- 18:55~19:25 JOY BEAT ボディーフレッシュ
- 19:30~20:45 フリートレーニングエリア

ホットスタジオ

- 有料 登録 女性限定
- 10:30~11:15 ホットシェイプトレーニング [磯田香恵]
- 11:25~13:15 フリー岩盤浴
- 有料 登録 女性限定
- 13:30~14:15 脂まりフレッシュヨガ JUNA
- 14:25~15:30 フリー岩盤浴
- 予約
- 15:45~16:05 ホットリラクゼーションスタッフ
- 予約
- 16:15~17:00 女性のためのヨガ MIKI
- 女性専用更衣室では ありません
- 時間変更
- 17:15~20:45 フリー岩盤浴

プール

- 9:15~11:30 ジュニアスイミングスクール
- 12:00~13:00 ベビースイミングスクール
- 14:00~14:45 アクア45 [磯田香恵]
- 15:15~19:00 ジュニアスイミングスクール

日曜日

Aスタジオ

- 11:00~11:45 中級エアロ [磯田香恵]
- 12:00~12:45 パワーヨガ [磯田香恵]
- 13:30~14:30 ZUMBA60 キャンベル
- 15:00~15:20 オリジナルリラクゼーションスタッフ
- 時間変更
- 15:35~16:05 バレエコンディショニング 結城愛
- 16:15~17:15 姿勢改善ヨガ 齋藤直美

Bスタジオ

- 10:30~11:00 JOY BEAT 癒しのヨーガ
- 11:10~13:20 フリートレーニングエリア
- 13:30~16:00 卓球
- 16:10~17:20 フリートレーニングエリア
- 17:30~18:00 JOY BEAT エアロビクス
- 18:05~18:25 JOY BEAT ストレッチ
- 18:30~19:30 フリートレーニングエリア

ホットスタジオ

- 10:15~11:00 フリー岩盤浴
- 有料 登録 女性限定
- 11:10~11:55 デトックス ヨガ 鈴木敦
- 予約
- 12:10~12:40 ホットバレエコンディショニング 結城愛
- 12:50~13:45 フリー岩盤浴
- 有料 登録 女性限定
- 13:30~14:15 Beautyカーシー 小池朋子
- 時間変更
- 予約
- 14:35~15:20 カーシーダットン 小池朋子
- 時間変更
- 15:35~19:30 フリー岩盤浴

プール

- 14:40~15:10 マスターズ30 スタッフ

アフターヌーン会員様は 15：10開始のレッスンから受講可能です。

デイタイム会員様は 16：50終了のレッスンまで受講可能です。

タイムスケジュールの見方

19:30~20:00 インターバル ○○

- ← 実施時間
- ← プログラム名
- ← 担当者名

有料 有料プログラムとなります。

登録 登録制のプログラムとなります。

予約 予約が必要なプログラムとなります。

予約制プログラム定員一覧

ストレッチポール	25名
ステップ	29名
ポールトレーニング	31名
トランポリンレクササイズ	20名
ホットスタジオプログラム	20名

- □ 担当者都合によりプログラム内容等変更時は、変更掲示板にてご案内させていただきます。代行・祝日プログラムに関しましては、掲示板にてご確認ください。
- □ ジュニア・ベビースイミングスクールの時間帯は成人メンバーの利用可能コースに制限があります。
- □ 安全にプログラムへご参加いただくため、開始時間以降の途中入場・退場はお断り致します。(レッスン途中で体調が優れない場合は、無理をせず途中退場して、お近くのスタッフまでお知らせください)
- □ 予約制プログラムに関しましては レッスン開始75分前 よりAスタジオ・Bスタジオ・ホットスタジオ前にて、ご予約を承ります。定員を超えた場合は先着順となります。(電話・代筆不可)＊プール予約制プログラムは、フロントにてご予約ください。
- □ フリートレーニングエリアでは、ストレッチ、アジリティトレーニング(ラダー、ミニハードルを使ったトレーニング)、スラックラインを自由に行っていただけます。
- □ フリー岩盤浴時間帯では、岩盤浴を行っていただくことが可能です。(適度な休憩と、こまめに水分補給を取るようにしましょう。)
- □ ホットプログラム、フリー岩盤浴に参加される方は大量に発汗しますので、飲み物・バスタオル(大判でなければ2枚程度)を必ずご用意ください。(岩盤フルセットのレンタルもあります)

喜連瓜破スポーツクラブVivo

営業時間	
月～金曜	9:30～22:00
土曜	10:00～21:00
日曜・祝日	10:00～20:00

TEL： 06－6760－6600