

喜連瓜破スポーツクラブVivo

レギュラータイムスケジュール

2018年 4月～

時間	月				火				水				木	金				土				日				時間												
	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール													
9:30																																						
10:00	10:15-11:00 ベーシックヨガ 齋藤直美								10:10-10:30 おはよう体操				10:30-11:30 美・Body ピラティス 中本由里				10:10-10:30 おはよう体操				10:15-11:00 ホール エクササイズ 中本由里				10:30-11:30 ジュニア スイミング									10:00				
11:00	11:15-12:00 ピラティス 中本由里	11:10-11:55 漫談ピクス 今田夕子	10:45-11:45 エイジングヨガ 藤本訓永		10:40-11:40 ニューロン体操 マーサ				11:00-12:00 HOTベリネ 中本由里	11:00-12:00 ベビー スタッフ			11:30-12:15 FUNFUN エアロ 今田夕子				11:00-11:30 ホットヨガ 中本由里	11:00-12:00 ベビー スタッフ			11:15-12:15 エアロ シェイブ スタッフ				11:30-11:45 ジュニア スイミング	11:00-11:45 中級エアロ 磯田香恵			11:00-12:00 デトックスヨガ 藤本訓永				11:00					
12:00			12:10-12:30 ストレッチ		12:10-12:45 ベーシックヨガ 阪口恭子								11:40-12:25 バレエ コンディショニング 田中佐和子				11:50-12:35 リフトUP コンディショニング 今田夕子	12:10-12:40 アクアピクス 菊地悦子	12:30-13:30 中級エアロ スタッフ				12:00-12:45 BarreWRX 高納美佐子				12:00-12:45 パワーヨガ 磯田香恵				12:15-13:00 ヘルシー ストレッチ 魚住愛里				12:00			
13:00	13:00-13:45 トランポリン エクササイズ 菊地悦子				13:00-13:45 ステップ 高納美佐子				12:55-13:15 ホットストレッチ				13:10-13:40 らくらくシェイブ 菊地悦子				13:00-13:45 エアロワーク 菊地悦子	13:20-14:40 フラダンス 吉岡万理	13:00-14:15 中級スイム スタッフ				13:00-14:15 中級エアロ 磯田香恵								13:30-14:30 ZUMBA キャンベル				13:00			
14:00	14:00-15:00 ZUMBA 平岡由起子				14:00-14:45 バレエ 田中佐和子								14:00-15:00 中級エアロ 山本百合子				14:00-15:00 ホットストレッチ														14:45-15:30 マスターズ スタッフ				14:00			
15:00	15:10-15:55 ベーシックエアロ 松田茂樹				15:00-16:00 フラダンス 岡山優子				15:00-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子				15:15-15:45 バレエストレッチ 魚住愛里				15:15-16:00 ベリーダンス kayoko				15:10-15:30 ウェイクアップ 西村智美	15:10-15:30 リラクゼーション				15:00-15:30 中級エクササイズ 西村智美	15:40-16:40 ジャズダンス 西村智美				14:45-15:45 ルーシー ダットン 小池明子	14:45-15:15 マスターズ スタッフ				15:00		
16:00			16:05-16:50 ホットヨガ 松田茂樹		15:30-19:00 ジュニア スイミング								16:00-16:45 ピラティス Kazuo				16:00-16:45 ピラティス Kazuo				15:30-19:00 ジュニア スイミング				15:30-19:00 ジュニア スイミング				15:45-16:45 姿勢改善ヨガ 齋藤直美				16:00					
17:00	16:15-18:30 ジュニア 正道会館空手				16:15-18:30 ジュニア キッズダンス								16:15-19:25 ジュニア チアダンス										17:00-19:15 ジュニア キッズダンス				17:00-17:45 レズミルズ ボディコンバット 前田莉佳							17:00				
18:00																																		18:00				
19:00	18:45-19:30 バレエ 田中佐和子				19:00-20:00 背骨 コンディショニング 高木かおり				18:45-19:45 オリジナル ダンス 魚住愛里				18:45-19:45 ルーシー ダットン 小池明子				18:45-19:30 レズミルズ ボディコンバット 平田重也	19:10-19:30 筋力リセット	19:15-20:15 インナービューティー	19:30-20:00 マスターズ スタッフ																19:00		
20:00	中級エアロ 山本百合子				20:00-20:30 個人メドレー スタッフ				20:00-20:20 筋膜リセット				20:00-20:45 マスターズ スタッフ																									
21:00	21:00-21:45 レズミルズ ボディコンバット 石村智太郎				20:15-21:15 上級エアロ 山本百合子				20:30-21:30 骨盤ヨガ 福島順子				20:45-21:45 サーキット 磯田香恵				20:45-21:30 ストレッチ 魚住愛里				20:15-20:45 はじめてアクア スタッフ				21:00-21:45 パワーヨガ 近藤梨子													

休館日

- ・フリー岩盤浴はレッスン終了10分後からレッスン開始15分前までとなります。
- ・レッスン間隔が60分未満の場合フリー岩盤浴はありませんので、ご注意ください。
- ・ホットスタジオレッスン、フリー岩盤浴を利用される場合、大判タオルが必要です。
- ・インストラクターの都合(代行)によりカテゴリ変更等は掲示板にてご確認ください。
- ・急な代行の場合のみDM配信いたします。

- ・予約制レッスンに関しましては、レッスン開始75分前より各スタジオ前にて、ご予約を承ります。(代筆・電話予約不可)
- ・ジュニア、ベビースイミングスクールの時間帯は利用可能コースに制限があります。
- ・Bスタジオではストレッチ、アジリティトレーニング、スラックラインを自由に行っていただけます。
- ・安全にレッスンへご参加いただくため、開始時間以降の入退室はお断りいたします。(体調が優れない場合のみ退出可)