

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 10月～

9/14 (金) 発行

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					
9:30																										
10:00	10:15-11:00 パーソナルヨガ 齋藤直美	10:15-10:45 カラオケ 元気体操 佐藤美穂	10:45-11:45 エイジングヨガ 藤本訓永	10:15-10:45 アクアウォーキング スタッフ	10:10-10:30 おはよう体操	10:40-11:40 エアロ ピクス 今田タチ	11:00-12:00 HOTベリネ 中本由里	10:35-11:20 ZUMBA 三好亮太郎	10:35-11:20 美・Body ピラティス 中本由里	10:30-11:30 三好亮太郎 美・Body ピラティス 中本由里	10:40-11:10 アクアウォーキング スタッフ	10:10-10:30 おはよう体操	10:40-11:40 エアロ シェイプ 今田タチ	11:00-11:30 ホットヨガ 中本由里	11:00-12:00 ベビー スタッフ	10:45-11:45 エアロ シェイプ 武市夏織	10:30-11:30 ホットシェイプ トレーニング 磯田香恵	8:30-11:30 ジュニア スイミング	10:30-11:00 おはよう体操	11:00-11:45 おはよう体操	11:00-11:45 おはよう体操	11:00-11:45 おはよう体操	11:00-11:45 おはよう体操	11:00-11:45 おはよう体操	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 今田タチ	12:10-12:40 ヨガトレ 辻野はる可	11:30-12:35 パーソナルヨガ	11:30-12:15 FUNKY エアロ 今田タチ	11:30-12:00 肩こり腰痛 のためのヨガ 今田タチ	11:30-12:00 肩こり腰痛 のためのヨガ 今田タチ	11:30-12:00 肩こり腰痛 のためのヨガ 今田タチ	11:30-12:00 肩こり腰痛 のためのヨガ 今田タチ	11:30-12:00 肩こり腰痛 のためのヨガ 今田タチ	11:45-12:15 コンディショニング 菊地悦子	12:00-12:45 パーソナルヨガ	12:15-12:45 カラオケ 元気体操 今田タチ	12:00-12:45 パーソナルヨガ	12:00-12:45 パーソナルヨガ	12:00-12:45 パーソナルヨガ	12:00-12:45 パーソナルヨガ	12:00-12:45 パーソナルヨガ	12:00-12:45 パーソナルヨガ	12:00-12:45 パーソナルヨガ	12:00-12:45 パーソナルヨガ	12:00-12:45 パーソナルヨガ	12:00-12:45 パーソナルヨガ	12:00-12:45 パーソナルヨガ	12:00	
13:00	13:00-13:45 トランポリン レクササイズ 菊地悦子	13:15-13:45 おはよう体操	13:45-14:15 初級クロール スタッフ	13:00-13:45 ステップ 高納美佐子	13:10-13:40 らくらくシェイプ 菊地悦子	13:10-13:40 らくらくシェイプ 菊地悦子	13:10-13:40 らくらくシェイプ 菊地悦子	13:10-13:40 らくらくシェイプ 菊地悦子	13:10-13:40 らくらくシェイプ 菊地悦子	13:10-13:40 らくらくシェイプ 菊地悦子	13:00-13:45 エアロウォーク スローフローヨガ	13:00-13:45 エアロウォーク スローフローヨガ	13:20-14:40 フラダンス	13:00-13:45 エアロウォーク スローフローヨガ	13:00-13:45 エアロウォーク スローフローヨガ	13:00-13:45 エアロウォーク スローフローヨガ	13:00-13:45 エアロウォーク スローフローヨガ	13:00-13:45 エアロウォーク スローフローヨガ	13:00-13:45 エアロウォーク スローフローヨガ	13:00-13:45 エアロウォーク スローフローヨガ	13:00-13:45 エアロウォーク スローフローヨガ	13:00-13:45 エアロウォーク スローフローヨガ	13:00-13:45 エアロウォーク スローフローヨガ	13:00-13:45 エアロウォーク スローフローヨガ	13:00	
14:00	14:00-15:00 ZUMBA 平岡由起子		14:00-14:45 バレトレ 田中佐和子	14:00-14:45 バレトレ 田中佐和子	14:00-15:00 中級エアロ 山本百合子	14:00-14:30 ホットヨガ 岸下文美子	14:00-14:30 ホットヨガ 岸下文美子	14:00-14:30 ホットヨガ 岸下文美子	14:00-14:30 ホットヨガ 岸下文美子	14:00-14:30 ホットヨガ 岸下文美子	14:00-15:00 スクール 吉岡万理	14:00-15:00 スクール 吉岡万理	14:00-15:00 スクール 吉岡万理	14:00-15:00 スクール 吉岡万理	14:00-15:00 スクール 吉岡万理	14:00-15:00 スクール 吉岡万理	14:00-15:00 スクール 吉岡万理	14:00-15:00 スクール 吉岡万理	14:00-15:00 スクール 吉岡万理	14:00-15:00 スクール 吉岡万理	14:00-15:00 スクール 吉岡万理	14:00-15:00 スクール 吉岡万理	14:00-15:00 スクール 吉岡万理	14:00		
15:00	15:10-15:55 パーソナルエアロ 松田茂樹	15:10-15:55 HOTピラティス Kazuu	15:30-19:00 ジュニア スイミング	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 コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:00		
16:00		16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	15:30-19:00 ジュニア スイミング	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	16:05-18:50 ホットヨガ 松田茂樹	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 スイミング	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	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	16:15-19:25 ジュニア チアダンス	17:00		
18:00			18:30-19:30 ヨガビュティ 福島順子	18:30-19:30 ヨガビュティ 福島順子	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	18:00		
19:00	18:45-19:30 バレトレ 田中佐和子	19:45-20:30 バレエ コンディショニング 田中佐和子	19:45-20:30 バレエ コンディショニング 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	19:00-19:45 レズミルズ ボディメンテナンス 魚住愛里	19:00-19:45 レズミルズ ボディメンテナンス 魚住愛里	19:00-19:45 レズミルズ ボディメンテナンス 魚住愛里	19:00-19:45 レズミルズ ボディメンテナンス 魚住愛里	19:00-19:45 レズミルズ ボディメンテナンス 魚住愛里	19:00-19:45 レズミルズ ボディメンテナンス 魚住愛里	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子	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	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ	20:00-20:20 筋力リセット スタッフ	20:00-20:45 マスターズ ERI	20:00-20:45 マスターズ ERI	20:00-20:45 マスターズ ERI	20:00-20:45 マスターズ ERI	20:00-20:45 マスターズ ERI	20:00-20:45 マスターズ ERI	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ	20:00		
21:00	21:00-21:45 レズミルズ ボディメンテナンス 魚住愛里			20:15-21:15 上級エアロ 山本百合子	20:15-21:15 上級エアロ 山本百合子	20:15-21:15 上級エアロ 山本百合子	20:15-21:15 上級エアロ 山本百合子	20:15-21:15 上級エアロ 山本百合子	20:15-21:15 上級エアロ 山本百合子	20:15-21:15 上級エアロ 山本百合子	20:45-21:45 サーキット 磯田香恵	20:45-21:45 サーキット 磯田香恵	20:45-21:45 サーキット 磯田香恵	20:45-21:45 サーキット 磯田香恵	20:45-21:45 サーキット 磯田香恵	20:45-21:45 サーキット 磯田香恵	20:45-21:45 サーキット 磯田香恵	20:45-21:45 サーキット 磯田香恵	20:45-21:45 サーキット 磯田香恵	20:45-21:45 サーキット 磯田香恵	20:45-21:45 サーキット 磯田香恵	20:45-21:45 サーキット 磯田香恵	20:45-21:45 サーキット 磯田香恵	21:00		

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。
- ・太枠は登録制の有料レッスンです。別途、会員登録が必要です。

- ・予約制レッスンにしましては、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室可)

予約制レッスン定員一覧

ホットスタジオレッスン	20名
ステップ吉	29名
トランポリン	20名
バランスボール	31名
ストレッチボール	25名