スポーツフィールド行田

レッスンプログラムタイムテーブル

2024年9月度～

月

スタジオ1
- ヨガ/望月 10:15-11:15
- コンビネーションローインパクト/田中 11:25-12:10
- はじめてステップ/松本 12:25-12:55
- 経絡体操/松本 13:10-13:55
- タヒチアンダンス/森 14:10-15:10
- ボディメイク/武田 19:45-20:30
- コンビネーションローインパクト/武田 20:40-21:25

ジム
- 初回利用案内 11:10-12:00
- 初回利用案内 15:10-16:00
- 初回利用案内 19:10-20:00

プール フリー利用
- スイミング中級/山田 10:45-11:45
- スイミング上級/山田 11:45-12:45
- 園児水泳教室
- 園児水泳教室
- ジュニアスイミングスクール
- すいすい平泳/山田 19:00-19:30
- アクアスプラッシュ/田中 20:00-20:45

火

スタジオ1
- 脂肪燃焼エアロ/田中 10:15-11:00
- ボディメイク/田中 11:10-11:55
- Hip-Hop/YU-TO 12:10-13:10
- 美空ひばりde健康体操/小川 13:25-14:10
- ポールdeストレッチ/田中嶋 14:20-15:05
- みんなde健康体操/田中嶋 15:15-15:45
- 脂肪燃焼エアロ/室井 19:45-20:30
- 美容体操&ストレッチ/室井 20:45-21:30

ジム
- 初回利用案内 10:10-11:00
- みんなdeサーキット 19:10-19:40
- 初回利用案内 20:10-21:00

プール フリー利用
- 園児水泳教室
- エンジョイウォーキング/齋藤 10:30-11:15
- はじめて水泳/町田 11:30-12:00
- スイミング初級/町田 12:05-13:05
- 園児水泳教室
- 園児水泳教室
- ジュニアスイミングスクール

水

スタジオ1
- おなか★キュッと/岡村 10:15-10:45
- ステップⅠ/岡村 10:55-11:25
- マーシャルアーツ/岡村 11:40-12:10
- はじめてヨガ/武田 12:25-13:10
- ボディバランス/望月 13:25-14:25
- ローインパクト/塩原 14:40-15:40
- キッズダンス/JIN 16:30-17:30
- はじめてエアロ/小川 19:00-19:30
- フィットネス☆バー/小川 19:40-20:10
- コンビネーション/岡村 20:25-21:25

バランスボール ストレッチポール使用

小学生クラス

ジム
- 初回利用案内 11:10-12:00
- 初回利用案内 15:10-16:00
- 初回利用案内 19:10-20:00

プール フリー利用
- 水中リズム体操/櫻田 11:45-12:30
- ジュニアスイミングスクール
- らくらくクロール/町田 19:00-19:30
- カッパシェイプ/小川 20:30-21:00

木

スタジオ1
- のびのびストレッチ/田中 10:15-10:45
- チューブで筋トレ/田中 10:55-11:25
- ローインパクト/田中 11:40-12:25
- ズンバZUMBA/渡辺 12:40-13:40
- ピラティス/遠藤 13:55-14:40
- 筋トレ&ストレッチ/武田 18:55-19:25
- はじめてヨガ/武田 19:35-20:20
- ステップⅠ/田中 20:35-21:05
- ローインパクト/田中 21:15-22:00

ジム
- 初回利用案内 10:10-11:00
- みんなdeサーキット 13:45-14:15
- 初回利用案内 20:10-21:00

プール フリー利用
- アクアスプラッシュ/齋藤 12:00-12:45
- ジュニアスイミングスクール
- らくらくバック/山田 19:15-19:45
- あこがれバタフライ/山田 19:50-20:20

金

スタジオ1
- のびのびストレッチ/服部 10:15-10:45
- コンビネーションローインパクト/服部 10:55-11:55
- K-POPダンス/リリ 12:10-13:10
- 全身バランス調整/織田 13:25-14:25
- Hip-Hop基礎/YU-TO 19:15-19:45
- Hip-Hop/YU-TO 19:55-20:55

ジム
- 初回利用案内 11:10-12:00
- 初回利用案内 15:10-16:00
- 初回利用案内 19:10-20:00

プール フリー利用
- 園児水泳教室
- らくらくクロール/山田 11:55-12:25
- あこがれバタフライ/山田 12:30-13:00
- 園児水泳教室
- ジュニアスイミングスクール

土

スタジオ1
- はじめてエアロ/岡村 10:15-10:45
- ステップⅡ/岡村 10:55-11:40
- 脂肪燃焼エアロ/岡村 11:55-12:40
- ズンバZUMBA/masaya 12:55-13:55
- ボディメンテナンス骨盤体操/EMI 14:10-15:10
- ダンスミックスエアロ/武田 18:30-19:30
- ヨガ/武田 19:45-20:45

ジム
- 初回利用案内 10:10-11:00
- みんなdeサーキット 12:45-13:15
- 初回利用案内 20:10-21:00

プール フリー利用
- スイミングスクール

日

スタジオ1
- ヨガ/岡村 10:15-11:15
- コンビネーションローインパクト/岡村 11:30-12:15

ジム
- 初回利用案内 11:10-12:00

プール フリー利用

【2024年9月度より】

金曜日
時間、内容、担当者の変更
12:10-12:55 はだしdeらくらくフット / 齋藤
↓
12:10-13:10 K-POPダンス / リリ

金曜日
時間の変更
13:15-14:00 全身バランス調整 / 織田
↓
13:25-14:25

【初心者マーク】
初めての方や、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

★安全の為、プログラムは全て、
準備運動・整理体操を含め構成しています。
（ウォーミングアップ・クーリングダウン）
途中入場・途中退場は事故防止の為、ご遠慮下さいますようお願いいたします。

★本プログラムは、
都合により変更する場合がございます。

【パーソナルレッスン】（有料）
・トレーニングメニュー作成
・肩こり、腰痛の予防、改善
・水泳
皆様の目的に合わせて個人指導をさせていただきます。

の部分は、《参加定員制》となります。プログラム開始の１５分前より2Ｆジム測定エリアのトレーナーデスクに参加申込ボードを設置しますので、お名前をご記入の上、測定エリアにてお待ちください。
の部分は、初めてクラブをご利用の方への施設利用方法についてのご案内クラスです。開始時間までに、２Ｆジム測定エリアにお越しください。
の部分は、フリー利用コース（自由遊泳）の利用時間となります。　《昼の部：月～日曜日は１０：００～１６：３０》　《夜の部：月～金曜日は１８：３０～２２：３０/土曜日は１８：３０～２１：３０》
の部分はクアゾーン（ジャクジー、サウナ等）の利用時間となります。《昼の部：月～日曜日は１０：００～１６：３０》　《夜の部：月～金曜日は１８：００～２２：３０/土曜日は１８：００～２１：３０》

の部分は、《プール・クア》ご利用不可の時間帯です。ご了承ください。