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

2020年 11月度～

月

	スタジオ1	ジム	プール フリー利用	プール クア
10	ヨガ/望月 10:10-11:10			
11			スイミング中級/山田 10:30-11:30	
12	ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝﾛｰｲﾝﾊﾟｸﾄ/田中 11:25-12:10	初回利用案内 11:10-12:00	スイミング上級/山田 11:30-12:30	
13	はじめてｽﾃｯﾌﾟ/松本 12:25-12:55			
	経絡体操/松本 13:10-13:55		園児水泳教室	
14	タヒチアンダンス/森 14:10-15:10		園児水泳教室	
15		初回利用案内 15:10-16:00	ジュニアスイミングスクール	
16				
17				
18				
19	ボールdeストレッチ/土田 19:00-19:30	初回利用案内 19:10-20:00	すいすい平泳/山田 19:00-19:30	
20	ボディメイク/武田 19:45-20:30		アクアスプラッシュ/田中 20:00-20:45	
21	ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝﾛｰｲﾝﾊﾟｸﾄ/武田 20:40-21:25			
22				
23				

火

	スタジオ1	ジム	プール フリー利用	プール クア
10	脂肪燃焼エアロ/田中 10:10-10:55	初回利用案内 10:10-11:00	腰痛に効く水中ウォーキング/清水 10:45-11:15	
11	ボディメイク/田中 11:10-11:55		はじめて水泳/町田 11:30-12:00	
12	Ｈｉｐ-Ｈｏｐ/YU-TO 12:10-13:10		スイミング初級/町田 12:05-13:05	
13	美ボディヨガ/OKi 13:25-14:25		園児水泳教室	
14			園児水泳教室	
15			園児水泳教室	
16			ジュニアスイミングスクール	
17				
18				
19	ボールdeエクササイズ/土田 19:00-19:30			
20	脂肪燃焼エアロ/室井 19:45-20:30	初回利用案内 20:10-21:00		
21	カラダほぐしヨガ/土田 20:45-21:30			
22				
23				

水

	スタジオ1	ジム	プール フリー利用	プール クア
10	ステップⅠ/岡村 10:10-10:40		スイミング上級/土田 10:30-11:30	
11	マーシャルアーツ/岡村 10:55-11:25	初回利用案内 11:10-12:00	水中リズム体操/櫻田 11:45-12:30	
12	おなか★キュッと/岡村 11:40-12:10			
13	はじめてヨガ/武田 12:25-13:10			
14	ストリートダンス/JIN 13:25-14:25		ジュニアスイミングスクール	
15	ローインパクト/塩原 14:40-15:40			
16		初回利用案内 15:10-16:00		
17				
18				
19	はじめてエアロ/土田 19:00-19:30	初回利用案内 19:10-20:00	らくらくクロール/清水 19:00-19:30	
20	フィットネス☆バー/土田 19:45-20:30		ウォークサーキット/清水 19:45-20:15	
21	コンビネーション/岡村 20:45-21:45			
22				
23				

木

	スタジオ1	ジム	プール フリー利用	プール クア
10	のびのびストレッチ/田中 10:10-10:40	初回利用案内 10:10-11:00	スイミング初級/土田 10:30-11:30	
11	チューブで筋トレ/田中 10:50-11:20		スイミング中級/土田 11:30-12:30	
12	ローインパクト/田中 11:35-12:20			
13	筋力アップヨガ/望月 12:30-13:15			
14	柔軟性UPヨガ/OKi 13:25-14:10		ジュニアスイミングスクール	
15	ズンバZUMBA/栗原 14:25-15:10			
16				
17				
18				
19	筋トレ&ストレッチ/武田 18:55-19:25		らくらくバック/山田 19:15-19:45	
20	はじめてヨガ/武田 19:35-20:20	初回利用案内 20:10-21:00	あこがれバタフライ/山田 19:50-20:20	
21	ステップⅠ/田中 20:35-21:05			
22	ローインパクト/田中 21:15-22:00			
23				

金

	スタジオ1	ジム	プール フリー利用	プール クア
10	のびのびストレッチ/服部 10:10-10:40		園児水泳教室	
11	コンビネーションローインパクト/服部 10:55-11:55	初回利用案内 11:10-12:00	らくらくクロール/山田 11:25-11:55	
12	BOKWA(ボクワ)ダンス/齋藤 12:10-12:55		あこがれバタフライ/山田 12:00-12:30	
13	フラダンス/KAZUMI 13:10-14:10		園児水泳教室	
14	全身バランス調整/織田 14:20-15:05		姿勢改善ｳｫｰｷﾝｸﾞ/櫻田 14:30-15:15	
15		初回利用案内 15:10-16:00	ジュニアスイミングスクール	
16				
17				
18				
19	Hip-Hop 基礎/YU-TO 19:15-19:40			
20	Ｈｉｐ-Ｈｏｐ/YU-TO 19:55-20:55	初回利用案内 20:10-21:00	カッパシェイプ/OKi 20:00-20:30	
21				
22				
23				

土

	スタジオ1	ジム	プール フリー利用	プール クア
10	はじめてエアロ/岡村 10:10-10:40	初回利用案内 10:10-11:00	すいすい平泳/土田 10:30-11:00	
11	ステップⅡ/岡村 10:55-11:40		ウォークサーキット/土田 11:15-11:45	
12	脂肪燃焼エアロ/岡村 11:50-12:40			
13	ボールｄｅストレッチ/土田 12:50-13:20			
	カラダほぐしヨガ/土田 13:30-14:15		ジュニアスイミングスクール	
14				
15				
16				
17	ダンスミックスエアロ/武田 18:30-19:30			
18				
19				
20	ヨガ/武田 19:45-20:45	初回利用案内 20:10-21:00		
21				
22				
23				

日

	スタジオ1	ジム	プール フリー利用	プール クア
10	ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝﾛｰｲﾝﾊﾟｸﾄ/岡村 10:15-11:00			
11	ヨガ/岡村 11:15-12:15	初回利用案内 11:10-12:00		
12				
13	ストリートダンス/JIN 12:30-13:30			
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				

【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
・ヨガ
・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。

ピンクの部分は、《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。
イエローの部分は、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。
ブルーの部分は、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》
オレンジ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》

グレーの部分は、《プール・クア》ご利用不可の時間帯です。ご了承ください。