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

2023年12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 10:15-11:15			
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			
13	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	園児水泳教室 / ジュニアスイミングスクール	
16			ジュニアスイミングスクール	
17			ジュニアスイミングスクール	
18			ジュニアスイミングスクール	
19			すいすい平泳/山田 19:00-19:30	
19		初回利用案内 19:10-20:00		
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 10:15-11:00	初回利用案内 10:10-11:00	園児水泳教室 エンジョイウォーキング/齋藤 10:30-11:15	
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	美空ひばりde健康体操/小川 13:25-14:10		園児水泳教室	
14	ボールdeストレッチ/田中嶋 14:20-15:05		園児水泳教室	
15	みんなde健康体操/田中嶋 15:15-15:45		園児水泳教室 / ジュニアスイミングスクール	
16			ジュニアスイミングスクール	
17			ジュニアスイミングスクール	
18			ジュニアスイミングスクール	
19				
19				
20	脂肪燃焼エアロ/室井 19:45-20:30			
21	美容体操&ストレッチ/室井 20:45-21:30	初回利用案内 20:10-21:00		
22				
23				

水

	スタジオ1	ジム	プール フリー利用	プール クア
10	おなか★キュッと/岡村 10:15-10:45		小学校課外水泳教室	
11	ステップⅠ/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	
11	マーシャルアーツ/岡村 11:40-12:10			
12	はじめてヨガ/武田 12:25-13:10			
13	ストリートダンス/JIN 13:25-14:25			
14	ローインパクト/塩原 14:40-15:40			
15	小学生クラス キッズダンス/JIN 16:20-17:20	初回利用案内 15:10-16:00	ジュニアスイミングスクール	
16			ジュニアスイミングスクール	
17			ジュニアスイミングスクール	
18			ジュニアスイミングスクール	
19	はじめてエアロ/小川 19:00-19:30		らくらくクロール/町田 19:00-19:30	
19		初回利用案内 19:10-20:00		
20	フィットネス☆バー/小川 19:40-20:10			
21	コンビネーション/岡村 20:25-21:25		カッパシェイプ/小川 20:30-21:00	
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 10:15-10:45	初回利用案内 10:10-11:00	小学校課外水泳教室	
11	チューブで筋トレ/田中 10:55-11:25			
12	ローインパクト/田中 11:40-12:25			
13	ズンバ ZUMBA/栗原 12:40-13:25			
14	筋力アップヨガ/望月 13:40-14:25			
15				
16			ジュニアスイミングスクール	
17			ジュニアスイミングスクール	
18			ジュニアスイミングスクール	
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	
19	はじめてヨガ/武田 19:35-20:20		あこがれバタフライ/山田 19:50-20:20	
20				
21	ステップⅠ/田中 20:35-21:05	初回利用案内 20:10-21:00		
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 10:15-10:45		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	はだしdeらくらくフット/齋藤 12:10-12:55		あこがれバタフライ/山田 12:00-12:30	
13	全身バランス調整/織田 13:15-14:00		園児水泳教室	
14	ダンスdeフィットネス/JIN 14:15-15:15		園児水泳教室	
15		初回利用案内 15:10-16:00	園児水泳教室 / ジュニアスイミングスクール	
16			ジュニアスイミングスクール	
17			ジュニアスイミングスクール	
18			ジュニアスイミングスクール	
19	Hip-Hop 基礎/YU-TO 19:15-19:45			
20	Ｈｉｐ-Ｈｏｐ/YU-TO 19:55-20:55	初回利用案内 20:10-21:00		
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 10:15-10:45	初回利用案内 10:10-11:00		
11	ステップⅡ/岡村 10:55-11:40			
12	脂肪燃焼エアロ/岡村 11:55-12:40			
13				
14				
15				
16				
17				
18	ダンスミックスエアロ/武田 18:30-19:30			
19				
20	ヨガ/武田 19:45-20:45	初回利用案内 20:10-21:00		
21				
22				

日

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

2023年12月度より
火曜日
NEW14:20-15:05ポールdeストレッチ/田中嶋IR
NEW15:15-15:45みんなde健康体操/田中嶋IR
時間変更20:25-21:25コンビネーション/岡村IR

2024年1月度より
日曜日
NEW12:30-13:15LO&HI/かどのIR
NEW13:25-14:10ローインパクト/かどのIR

2024年4月度より
木曜日
NEW12:00-12:45アクアスプラッシュ/齋藤IR

【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。

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。