

2016 4月 レッスンスケジュール

	月				火			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	ARENA スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	ARENA
8:30								
9:00	9:05~9:50 OXIGENO45 伊藤亜希				8:50~9:50 GROUP ACTIVE60 片山さくら			
10:00	10:10~10:55 エアロ インター 小林 愛	10:00~11:00 太極拳 セン	10:10~10:40 水中ウォーキング KAZU		10:10~10:55 エアロ インター 遠藤昌彦	10:10~10:55 ストレッチ ポール45 片山さくら	10:30~11:00 水中ウォーキング 金子とも子	10:10~11:40 ヨガ 澤田美美子
11:00	11:15~12:15 ZUMBA U-Carry	11:20~11:50 エアロベジック 小林 愛	10:50~11:20 アクアZUMBA KAZU		11:15~12:15 ステップ オリジナル 金濱聡美	11:10~12:10 ナニアロハ 山口糸乃	11:10~11:40 はじめて水泳 金子とも子	
12:00			11:30~12:00 初級背泳ぎ 藤森 香 (3ヵ月ごとに変更)				11:50~12:20 初級バタフライ 金子とも子 (3ヵ月ごとに変更)	
12:30	12:30~13:30 U-BOUND60 村井紫乃	12:40~13:25 ストレッチ ポール45 福田芳寛	12:10~12:40 水泳トレーニング1 (2コース使用) 藤森 香		12:30~13:30 MEGA DANZ60 横谷りえ	12:25~13:25 ABCD コンディショニング 蔵石恭子 定員:10名 予約制	12:30~13:00 プライベート 金子とも子	12:30~13:30 卓球
13:00			13:00~ 14:00 DIV プール 自由 開放				13:10~13:40 フィンスイミング 中井博行	
14:00	13:45~14:45 GROUP KICK60 福田芳寛	13:50~14:50 ヨガ 武田悦子	13:30~ 14:30		13:45~14:30 U-BOUND45 横谷りえ	13:40~14:25 アロマストレッチ 武田悦子	13:45~14:15 エコスイム2×2 Aコース 中井博行	13:45~14:45 バトミントン
15:00	15:00~16:00 GROUP GROOVE60 小笠原早記		15:15~ 16:25 (2コース使用) キッズ スイミング (幼児)		14:45~15:45 ベルビック ストレッチ60 志手加世子		14:25~14:55 エコスイム2×2 Bコース 中井博行	
16:00			16:25~17:25 (全コース使用) キッズ スイミング (小学生)	15:00~ 18:30 キッズ 体操 スクール	16:00~17:00 肩こり、腰痛 解消体操 小田洋輔		15:15~16:25 (2コース使用) キッズ スイミング (幼児)	15:30~ 16:50 新体操 スクール (幼児)
17:00			17:25~18:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小学生)				16:25~17:25 (全コース使用) キッズ スイミング (小学生)	16:00 ~ 19:00 トラン ポリン スクール
18:00							17:25~18:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小学生)	17:00~ 18:20 新体操 スクール (児童)
19:00			18:40~19:10 プライベート (キッズ可)				18:45~19:35 水泳 トレーニング3 (2コース使用) 石倉直人	19:00~20:00 トランポリン ※スクール制 (中学生・成人)
20:00	19:20~20:05 MEGA DANZ45 片山さくら	19:20~20: 05 ピラティス45 塩野貴之		19:00~20: 30 卓球 スクール	19:20~20:20 ZUMBA 鏡早苗	19:30~20:15 肩こり、腰痛 解消体操 齊藤志穂	19:35~ 21:00 DIV プール 自由 開放	
21:00	20:20~21:05 エアロ インター 塩野貴之	20:30~21:15 バランス ビューティー45 久保田留美子	20:20~20:50 アクアピクス 泉田智子		20:40~21:40 ステップ オリジナル 鈴木宏堯	20:30~21:30 ヨガ アキ子	20:20~ 20:50	20:30~22:30 フットサル
22:00	21:20~22:05 GROUP POWER45 佐野諒						21:00~22:00 水泳 トレーニング4 (2コース使用) 中井博行	

担当変更

内容変更

内容変更

ダイビングプール
自由開放
2名以上の利用

体調改善
水中運動
泉田智子
定員8名

プール
ご利用出来ません

プール
ご利用出来ません

プール
ご利用出来ません

プール
ご利用出来ません

担当、内容変更

担当、内容変更

内容、時間、担当変更

初球クロー
中井博行
(3ヶ月ごとに変更)

内容変更

時間変更

ダイビングプール
自由開放
2名以上の利用

水				木			
スタジオ1	スタジオ2	プール	ARENA スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	ARENA
8:45~9:45 ヨガ 仁田麻喜子				9:05~10:05 肩こり、腰痛 解消体操 大塚俊			
10:00~10:50 ステップ インター 塩野貴之	10:05~10:50 アロマストレッチ 蔵石恭子	10:20~10:50 水中ウォーキング 三好貴志		10:25~11:15 ステップ インター 隈川力	10:25~11:25 太極拳 齊藤志穂	9:40~12:20 3コース使用 キッズ スクール	
11:05~12:05 ピラティス 金子友理子	11:10~11:50 ステップベースニック 蔵石恭子	11:00~11:40 アクア サーキット 三好貴志	無料 (予約制 定員6名) 担当:小野				
	内容変更	11:50~12:20 初級クロール 森本千鶴子 (3ヵ月ごとに変更)	11:40~12:00 はじめてスカッシュ	11:35~12:35 エアロ オリジナル 隈川力	内容変更		9:00~15:00 卓球 スクール (一般)
12:20~13:20 GROUP ACTIVE60 片山さくら	12:20~13:20 肩こり、腰痛 解消体操 金子友理子	12:30~13:15 水泳 トレーニング2 (2コース使用) 森本千鶴子	12:15~13:00 ヒッティング パートナー			12:30~13:00 初級平泳ぎ 中井博行 (3ヵ月ごとに変更)	
13:40~14:25 MEGA DANZ45 杉山 愛		13:30~14:30 DIVプール 自由開放 2名以上での利用	有料 (予約制・定員 3名) 担当:小野	12:50~13:50 ZUMBA mayu	12:55~13:55 ヨガ 津島友子	13:10~13:40 水泳トレーニング1 中井博行 (3ヵ月ごとに変更)	
14:45~15:45 OXIGENO60 楳 千里				14:10~15:10 OXIGENO60 横山由美子		13:45~15:15 (1コース使用) キッズ スクール	
		15:15~16:25 (2コース使用) キッズ スイミング (幼児)	14:10~ 18:30 キッズ 体操 スクール	NEW 15:25~16:25 ベルビック ストレッチ60 志手加世子		15:15~16:25 (3コース使用) キッズ スイミング (幼児)	
	プール ご利用出来ません	16:25~17:25 (全コース使用) キッズ スイミング (小学生)			プール ご利用出来ません	16:25~17:25 (全コース使用) キッズ スイミング (小学生)	15:00~ 19:00 キッズ 体操 スクール
		17:00~18:00 キッズ空手 (5歳~ 小学6年生)			プール ご利用出来ません	17:25~18:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小学生)	
	担当変更	17:25~18:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小学生)	プール ご利用出来ませ			17:25~18:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小学生)	
	時間変更	18:40~19:10 プライベート (キッズ可)				18:30~19:00 スクール (2コース使 用)	
19:20~20:05 ステップ インター 佐藤陽子	19:20~20:20 ハタフロー 望月理絵	19:10~19:40 プライベート (キッズ可)	担当、内容変更	19:20~20:05 U-BOUND45 村井紫乃		19:10~19:40 プライベート (キッズ可)	
	NEW	20:10~20:40 水中ウォーキング 南雲和彦			NEW		
20:20~21:05 MEGA DANZ45 片山さくら	20:35~21:05 エアロベースニック 佐藤陽子	20:50~ 21:20	ダイビングプール 自由開放 2名以上での利用	20:20~21:05 GROUP GROOVE45 宮原眸	20:30~21:30 RPB コントロール Chihiro		
		21:00~ 22:00 DIV プール 自由 開放	20:30~22:30 バスケット ボール	21:20~22:05 GROUP FIGHT45 宮原眸			
21:25~22: 10 U-BOUND45 村井紫乃	初級バタフライ 南雲和彦 (3ヵ月ごとに変更)	内容変更			NEW		

フィットネスハウス パレット中川

金				土				日					
スタジオ1	スタジオ2	プール	ARENA	スタジオ1	スタジオ2	プール	ARENA	スタジオ1	スタジオ2	プール	ARENA スカッシュ		
												8:30	
													9:00
担当変更 9:45~10:45 エアロ アドバンス 秋山美由紀				担当、内容変更 9:45~10:45 GROUP POWER60 TOP									10:00
		10:30~11:00 水中ウォーキング 後藤まゆみ	担当名変更		NEW 10:55~11:55 ZUMBA 高橋真喜	10:30~11:00 アクアピクス 泉田智子		10:15~11:00 エアロ インター 金子珠枝	10:10~11:10 RPB コントロール chihiro				11:00
11:00~12:00 GROUP POWER60 Ogi		11:15~11:45 アクアピクス 後藤まゆみ		11:00~12:00 ヨガ 村上美貴		11:10~12:10 体調改善 水中運動 泉田智子 定員8名		11:15~12:15 U-BOUND60 金子珠枝	11:25~12:25 太極拳 ソウ	NEW			12:00
12:20~13:20 GROUP KICK60 Ogi	12:15~13:15 ベルビック ストレッチ60 荒井香織	12:05~13:05 水泳 トレーニング3 (2コース使用) 後藤まゆみ		12:20~13:20 MEGA DANZ 臥雲由希子	12:10~13:10 ナニアロハ 佐藤香奈		12:00~13:30 卓球 スクール (一般)	担当変更 12:30~13:30 GROUP GROOVE60 宮原眸	NEW 12:40~13:40 OXIGENO60 内藤恭子		12:40~13:25 水泳 トレーニング2 (2コース使用) 中井博行	有料 (予約制・定員6名)	13:00
13:35~14:20 OXIGENO45 横山由美子	13:30~14:30 ハタフロー 澤田美美子	13:15~13:45 スノーケリング 後藤まゆみ	NEW	13:40~14:40 エアロ オリジナル 大串達彦	時間変更 13:25~14:25 OXIGENO60 伊藤亜希	ダイビングプール 自由開放 2名以上での利用	13:30~15:00 卓球 スクール (ジュニア)	担当変更 13:50~14:50 GROUP FIGHT60 宮原眸	内容変更 13:35~14:05 初級平泳ぎ 中井博行 (3ヵ月ごとに変更)	内容変更 13:15~14:45 ヒッティング パートナー			14:00
14:35~15:35 バランス ビューティ60 久保田留美子		14:00~15:00 DIVプール 自由開放 2名以上での利用		担当、内容変更 14:55~15:55 ベルビック ストレッチ60 荒井香織		13:30~14:30 DIV プール 自由開放		内容変更 14:15~14:45 初級平泳ぎ 中井博行 (3ヵ月ごとに変更)		14:55~15:25 プライベート 中井博行			15:00
		15:15~16:25 (2コース使用) キッズ スイミング (幼児)		15:00~17:30 キッズ 体操 スクール	時間変更	14:15~15:25 (2コース使用) キッズ スイミング (幼児)	プール ご利用出来ません		15:05~16:05 ヨガ 竹内 愛				16:00
		16:25~17:25 (全コース使用) キッズ スイミング (小学生)		16:15~17:15 GROUP POWER60 山城哲郎	時間変更	15:25~16:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小学生)	15:00~18:30 キッズ 体操 スクール		16:20~17:20 エアロ アドバンス 竹内 愛				17:00
		17:25~18:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小学生)		17:30~18:30 GROUP FIGHT60 山城哲郎	時間変更	16:25~17:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小学生)	プール ご利用出来ません		17:35~18:20 ストレッチ ボール45 樋口吉史				18:00
		18:40~19:10 プライベート (キッズのみ)			プライベート レッスン	17:40~18:10 キッズ可	ダイビングプール 自由開放 2名以上での利用						19:00
19:20~20:20 エアロ オリジナル 森田康明	19:30~20:15 ストレッチ ボール45 山城哲郎	19:15~19:45 プライベート				18:00~19:00 DIV プール 自由開放							
		20:20~20:50 初級平泳ぎ 南雲和彦 (3ヵ月ごとに変更)		19:00~20:30 卓球スクール (ジュニア)		マスターズ練習会 (4月23日)							
20:35~21:20 GROUP KICK45 山城哲郎	20:35~21:15 ステップベーンシック 森田康明	20:45~22:15 卓球スクール (一般)				飛び込み、スタートダッシュを 中心にマスターズ大会に 向けて練習します。 榎井 翠							
		21:00~22:00 水泳 トレーニング4 (2コース使用) 南雲和彦											
21:35~22:20 GROUP POWER45 TOP													

サーキットトレーニング
場所: 1階ジムエリア内
火 12:00~12:45 山城哲郎
木 12:00~12:45 山城哲郎

《営業時間》
平日 8:00 ~ 23:00
土曜 9:30 ~ 21:00
日曜・祝日 9:30 ~ 20:00

TEL 045-915-7702

- * ... 予約制有料レッスンとなります。
※プールプライベートレッスンは通常の時間外に実施することもございます。
- * ... はじめての参加でも安心レッスン!
- * 祝日は特別プログラムとなります。
- * 都合によりインストラクターやレッスン内容・時間等、変更する場合がございます。
- * レッスン開始5分後以降のレッスンご参加は、事故防止のためご遠慮願います。

Hot Yoga Studio Time Schedule

ホットヨガレッスンスケジュール

2016年4月

	月	火	水	木	金		土	日	
9:30						9:30			9:30
10:00	10:00~11:00 リラックス ヨガ 竹内愛 <i>Light</i>	10:05~11:05 ベーシック ヨガ michiko <i>Light</i>		10:15~11:15 リラックス ヨガ 優子 <i>Light</i>	10:15~11:15 フローヨガ アキ子	10:00	9:50~10:50 ベーシック ヨガ 小笠原早記	10:30~11:30 オリジナル ヨガ 川上美貴	10:00
11:00						11:00			11:00
12:00		内容変更		NEW		12:00			12:00
12:00	12:10~13:10 肩甲骨ヨガ 高橋愛子 <i>Light</i>	12:10~13:10 フローヨガ 小川実乙	12:10~13:10 オリジナル ヨガ michiko <i>Light</i>	12:00~13:00 フローヨガ 仁田麻喜子	12:15~13:15 リラックス アロマヨガ 武田悦子 <i>Light</i>	13:00	NEW		13:00
13:00						13:00			13:00
14:00			時間変更			14:00	13:30~14:30 フローヨガ 山滝真紀	13:45~14:45 ベーシック ヨガ 竹内愛	14:00
14:30~15:30	14:30~15:30 ベーシック ヨガ 江口わこ		14:20~15:20 ルナ コンディショニング 泉田智子 <i>Light</i>	担当名変更		15:00			15:00
15:00		14:50~15:50 リラックス アロマヨガ 武田悦子 <i>Light</i>		14:50~15:50 ベーシック ヨガ Tomoko	14:45~15:45 肩甲骨ヨガ 澤田美美子 <i>Light</i>	16:00			16:00
16:00						16:00			16:00
17:00	[Light] 表記のレッスンは 通常のレッスンより温度&湿度を低く 設定しております。 初めての方におすすめです。					17:00			17:00
19:00				NEW		19:00			19:00
19:25~20:15	19:25~20:15 フローヨガ 優子	NEW	19:25~20:15 リラックス ヨガ 高橋愛子 <i>Light</i>	19:25~20:15 フローヨガ 望月理絵		20:00			20:00
20:00		20:00~21:00 ベーシック ヨガ 山滝真紀	NEW			21:00			21:00
20:40~21:30	20:40~21:30 リラックス ヨガ 優子 <i>Light</i>		20:40~21:30 ベーシック ヨガ 望月理絵		20:30~21:30 ルナ コンディショニング 泉田智子 <i>Light</i>	22:00			22:00

- * は初めての方にもおすすめのレッスンです。
- * 都合によりインストラクターやレッスン内容・時間等、変更する場合がございます。予めご了承ください。
- * レッスン開始5分後以降のレッスンご参加は、事故防止のためご遠慮願います。
- * 体調・目的・フィットネス経験に合わせ、ご自分に合ったクラスをお選びください。

フィットネスハウス
パレット中川

TEL 045-915-7702

4月の休館日: 29日(金)・30日(土)