



2018年 11月

レッスンスケジュール 11/1訂正版(太枠部分訂正)

フィットネスハウスパレット中川  
11月の休館日:29日(木)、30日(金)

時間	月				火				水				木				金				土				日							
	スタジオ1	スタジオ2	プール DIVプール	ARENA	スタジオ1	スタジオ2	プール DIVプール	ARENA	スタジオ1	スタジオ2	プール DIVプール	ARENA スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール DIVプール	ARENA	スタジオ1	スタジオ2	プール DIVプール	ARENA	スタジオ1	スタジオ2	プール DIVプール	ARENA	スタジオ1	スタジオ2	プール DIVプール	スカッシュ				
8:30																																
9:00	9:05~9:50 OXIGENO45 伊藤亜希				8:50~9:50 GROUP ACTIVE60 福田芳寛				8:45~9:45 ヨガ 仁田麻喜子								9:05~10:05 肩こり、腰痛 解消体操 Lia				8:30~9:30 GROUP ACTIVE60 高橋智代											
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	10:20~10:50 アクア ウォーキング 泉田智子		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 福田芳寛	10:30~11:00 アクア ウォーキング 金子とも子	10:10~11:40 ヨガ 澤田美生子	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 アクアピクス 斉藤篤子		10:25~11:15 ステップ インター 隈川カ	10:25~11:25 太極拳 高木真希	9:40~12:20 3コース使用 キッズ スクール								9:45~10:45 エアロ アドバンス 秋山美由紀				9:45~10:45 GROUP ACTIVE60 TOP	10:00~11:00 MEGA DANZ60 山口英恵	10:10~11:10 RPB コントロール Chihiro	第1・3・5週 高木真希 第2・4週 新垣まさよ		
11:00	11:15~12:15 ZUMBA U-Carry	11:20~11:50 エアロ インター 小林愛	11:00~11:30 アクアピクス 泉田智子		11:15~12:15 ステップ オリジナル 金演聡美	11:10~12:10 ナニアロハ 山口糸乃	11:10~11:40 初級背泳ぎ 金子とも子		11:05~11:55 ピラティス50 塩野貴之	11:10~11:50 ステップ ベーシック 蔵石恭子	11:05~11:35 アクア ウォーキング 森本千鶴子		11:35~12:35 エアロ オリジナル 隈川カ				9:00~15:00 卓球 スクール (一般)				11:00~12:00 GROUP FIGHT60 木本拓也				11:00~12:00 ヨガ Miki	11:00~12:00 ヨガ 篠原章子	10:55~11:55 ZUMBA 高橋真喜	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 山口英恵	11:25~12:25 太極拳 高木真希 新垣まさよ	11:30~12:30 DIVプール 自由開放 2名以上の利用	
12:00	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	13:00 ~ 14:00 DIV プール 自由 開放		12:30~13:30 MEGA DANZ60 しんD	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	13:10~13:40 フィッシング 中井博行		12:20~13:20 GROUP ACTIVE60 高橋智代	12:20~13:20 肩こり、腰痛 解消体操 門野野子	12:30~13:15 水泳 トレーニング45 森本千鶴子		12:50~13:50 ZUMBA 倉谷りえ子	12:55~13:55 ヨガ Tomoko							12:20~13:20 GROUP POWER60 松田太一				12:30~13:30 水泳 トレーニング60 森本千鶴子	12:20~13:20 MEGA DANZ60 臥雲由希子	12:10~13:10 OXIGENO60 伊藤亜希	12:40~13:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	12:00~13:30 卓球 スクール (一般)	12:30~13:30 GROUP GROOVE60 宮原睦	12:40~13:40 OXIGENO60 内藤森子	12:40~13:25 水泳 トレーニング45 中井博行
13:00	13:45~14:45 GROUP FIGHT60 福田芳寛	13:50~14:50 ヨガ 武田悦子	13:40 ~ 14:40		13:45~14:30 Do-Fit-Dance しんD 定員10名 予約制	13:40~14:25 アロマ ストレッチ 武田悦子	13:45~14:15 エクササイズ2x2 Aコース 中井博行		13:40~14:25 リトモス45 村山綾乃 杉山愛	13:30 ~ 14:45 DIV プール 自由 開放	13:30 ~ 14:30 DIV プール 自由 開放		14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	13:45~15:15 (1コース使用) キッズ スクール							13:35~14:20 OXIGENO45 横山由美子	13:30~14:30 ハタフロー 澤田美生子	13:40~14:10 パーソナルアクア (キッズ可)	14:00~15:00 脳活 元気体操 (定員15名) 伊藤・木本	13:40~14:40 リトモス60 大串達彦	13:25~14:25 ナニアロハ 辻真紀	13:15~ 14:25 (1コース 使用) キッズ (幼児)	13:30 ~ 14:30 DIV プール 自由 開放	13:35~14:05 初級バタフライ 中井博行	14:15~14:45 初級クロール 中井博行		
14:00	15:00~16:00 GROUP GROOVE60 Lia	15:15~16:25 (2コース使用) キッズ スイミング (幼児)	15:00~18:30 キッズ 体操 スクール		14:45~15:45 ベルビック ストレッチ60 志手加世子	15:15~16:25 (2コース使用) キッズ スイミング (幼児)	14:25~14:55 エクササイズ2x2 Bコース 中井博行		14:45~15:45 OXIGENO60 横千里	15:15~16:25 (2コース使用) キッズ スイミング スクール (幼児)	16:25~17:25 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)		15:15~16:25 (3コース使用) キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00~19:00 キッズ 体操 スクール							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	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	15:05~15:50 ストレッチ ポール45 山城哲郎	15:00~ 18:30 キッズ 体操 スクール	15:05~16:05 ヨガ 竹内愛	14:55~15:25 パーソナルアクア 中井博行				
15:00	16:25~17:25 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)	17:25~18:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)			16:00~19:00 トランポリン スクール	17:25~18:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)		16:25~17:25 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:25~18:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)	17:25~18:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)		17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:25~18:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)	18:00~19:00 チアダンス (小学生)							15:00~19:00 キッズ 体操 スクール	16:15~17:15 GROUP POWER60 山城哲郎	16:25~17:30 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)	16:00~19:00 キッズ 体操 スクール	16:20~17:20 エアロ アドバンス 竹内愛	17:35~18:20 ストレッチ ポール45 福田芳寛	17:40~ 18:10	18:00~ 19:00 DIV プール 自由 開放	サーキットトレーニング 場所:1階ジムエリア内 月 10:00~10:45 福田芳寛 火 12:15~13:00 山城哲郎 木 12:00~12:45 山城哲郎		
16:00	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)				18:50~19:35 水泳 トレーニング45 石倉直人	18:50~19:35 水泳 トレーニング45 石倉直人		18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズ可)	19:00~19:30 パーソナルアクア (キッズ可)	18:30~19:00 スクール (1コース使用)	19:00~19:30 パーソナルアクア (キッズ可)		18:00~19:00 チアダンス (小学生)	18:30~19:00 スクール (1コース使用)							18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズ可)	19:00~19:30 パーソナルアクア (キッズ可)	19:00~20:30 卓球 スクール (ジュニア)	19:00~20:30 卓球 スクール (一般)	19:00~20:05 MEGA DANZ45 山口英恵	19:20~20:05 ピラティス45 塩野貴之	19:30~20:00 初級バタフライ 石倉直人	19:00~20:30 卓球 スクール (一般)	19:20~20:20 ステップ オリジナル 佐藤陽子	19:30~20:15 ベルビック ストレッチ45 宮川里香	20:00 ~ 21:00 DIV プール 自由 開放	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。 櫻井翠
17:00					19:20~20:20 ステップ オリジナル 佐藤陽子	20:30~21:30 ヨガ アキ子	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行		19:20~20:20 ハタフロー 望月理絵	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	20:10~20:40 初級背泳ぎ 南雲和彦		19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	20:15~20:45 アクアピクス 森田さゆり							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 ポール45 山城哲郎	20:20~20:50 初級クロール 南雲和彦	20:35~21:15 ステップ ベーシック 森田康明	20:45~22:15 卓球 スクール (一般)	20:30~21:15 バランス ビューティ45 久保田留美子	21:00~22:00 水泳 トレーニング & スキルアップ 南雲和彦	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:30~22:00 スキルアップ クロール 南雲和彦	21:30~22:00 パーソナル アクア 南雲和彦		
18:00					20:40~21:40 リトモス60 佐藤陽子	20:30~22:30 フットサル		20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:40~21:25 肩こり、腰痛 解消体操 鈴木宏亮	20:50~21:20 スキルアップ クロール 南雲和彦	21:00 ~ 22:00 DIV プール 自由 開放		20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 OXIGENO 60 山口英恵							20:35~21:20 GROUP FIGHT45 山城哲郎	21:00~22:00 水泳 トレーニング & スキルアップ 南雲和彦	21:35~22:20 GROUP POWER45 山城哲郎				21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:30~22:00 スキルアップ クロール 南雲和彦				
19:00					21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行			21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行		21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行							21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	21:00~22:00 水泳 トレーニング60 中井博行	
20:00					22:00~22:30 フットサル			22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル		22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル							22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	
21:00																					22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル	22:00~22:30 フットサル
22:00																																

**＜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。
- \*  ... 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

2018年11月

	月	火	水	木	金		土	日	
9:30						9:30			9:30
10:00	9:50~10:50 リラックス ヨガ 竹内愛 <i>Light</i>	10:05~11:05 MARS YOGA 横山由美子	10:15~11:15 ベーシック ヨガ Tomoko	10:15~11:15 フローヨガ 仁田麻喜子	10:00~11:00 フローヨガ Lia	10:00	9:50~10:50 ベーシック ヨガ 望月理絵		10:00
11:00						11:00		10:30~11:30 フローヨガ Miki	11:00
12:00	12:10~13:10 肩甲骨ヨガ 高橋愛子 <i>Light</i>	12:10~13:10 オリジナル ヨガ 小川実乙	12:10~13:10 リラックス ヨガ 優子 <i>Light</i>	12:00~13:00 MARS YOGA 横山由美子	12:15~13:15 リラックス アロマヨガ 武田悦子 <i>Light</i>	12:00			12:00
13:00						13:00			13:00
14:00						14:00	13:30~14:30 フローヨガ Maki	13:45~14:45 ベーシック ヨガ 竹内愛	14:00
15:00	14:30~15:30 ベーシック ヨガ 江口わか	14:50~15:50 リラックス アロマヨガ 武田悦子 <i>Light</i>	14:20~15:20 ルナ コンディショニング 泉田智子 <i>Light</i>	14:50~15:50 ベーシック ヨガ Tomoko	14:45~15:45 肩甲骨ヨガ 澤田美英子 <i>Light</i>	15:00			15:00
16:00						16:00			16:00
17:00	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p><b>[Light]</b> 表記のレッスンは 通常のレッスンより温度&amp;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。</p> </div>					17:00			17:00
19:00						19:00			19:00
20:00		20:00~21:00 ベーシック ヨガ Maki	19:25~20:15 リラックス ヨガ 高橋愛子 <i>Light</i>	19:40~20:40 フローヨガ 望月理絵		20:00			20:00
21:00	20:30~21:30 ベーシック ヨガ 山口英恵		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>	21:00			21:00
22:00						22:00			22:00

フィットネスハウス  
パレット中川

TEL 045-915-7702

- \*  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。

**メンテナンス休館日：11月29日(木)、30日(金)**