

2018年 12月

レッスンスケジュール

フィットネスハウスパレット中川  
年末年始の休館日: 12月29日(土)~1月2日(水)

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								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 澤田美沙子	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 コントローラ 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	無料 (予約制) (定員6名)	11:35~12:35 エアロ オリジナル 隈川カ				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-BOUND 60 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																													
13:00	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	12:25~13:25 ABC 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	13:00~14:00 ヒッティング パートナー	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				12:20~13:20 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 宮原暁	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	内容変更	
14:00	13:45~14:45 GROUP FIGHT60 福田芳寛	13:50~14:50 ヨガ 武田悦子	13:40~ 14:40		13:40~14:25 アロマ ストレッチ 武田悦子	13:40~14:25 エクササイズ2x2 Aコース 中井博行	13:30~ 14:30 DIV プール 自由 開放		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 14:45 DIV プール 自由 開放	13:30 14:45 DIV プール 自由 開放	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 澤田美沙子	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	13:30~15:00 卓球 スクール (ジュニア)	13:50~14:50 GROUP FIGHT60 宮原暁	13:35~14:05 初級平泳ぎ 中井博行	内容変更		
15:00	15:00~16:00 GROUP GROOVE60 Lia				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)			14:45~15:45 OXIGENO60 橋千里	15:15~16:25 (2コース使用) キッズ スイミング スクール (幼児)	14:10~ 18:30 キッズ 体操 スクール		14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子			14:35~15:35 バランス ビューティ60 久保田留美子	ダイビングプール 自由開放 2名以上の利用	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	14:55~15:55 エアロ オリジナル 大串達彦	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 エアロ オリジナル 竹内愛	14:15~14:45 初級平泳ぎ 中井博行					
16:00																													
17:00																													
18:00																													
19:00	19:20~20:05 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	19:20~20:20 ハタフロー 望月理絵	19:25~20:25 リトモス60 鈴木宏亮			19:20~20:20 U-BOUND 60 山口英恵	19:25~20:25 RPB コントローラ 宮川里香			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			19:00~20:30 卓球 スクール (ジュニア)								
20:00	20:25~21:25 GROUP POWER60 佐熊希	20:30~21:15 バランス ビューティ45 久保田留美子	21:00~22:00 DIV プール 自由 開放 2名以上の利用		20:40~21:40 リトモス60 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		20:45~21:45 U-BOUND 60 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 DIV プール 自由 開放	20:30~ 22:30 バスケット ボール	20:40~21:40 GROUP FIGHT 60 佐熊希	20:45~21:45 OXIGENO 60 山口英恵			20:35~21:20 GROUP FIGHT45 山城哲郎	20:35~21:15 ステップ ベーシック 森田康明	21:00~22:00 水泳 トレーニング & スキルアップ 南雲和彦	20:45~22:15 卓球 スクール (一般)									
21:00																													
22:00																													

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

※ 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。

＜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

# Hot Yoga Studio Time Schedule

ホットヨガレッスンスケジュール

2018年12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 澤田美美子 <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

- \*  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

メンテナンス休館日  
12月29日(土)~1月2日(水)