

2019年 1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
1月の休館日: 1月1日(火)、2日(水)、30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				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		10:00~10:50 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 斉藤薫子		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	
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 三瀬恵	11:10~11:40 初級バタフライ 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	11:00~11:30 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	10:30~11:00 アクア オリジナル 泉田智子	10:00~11:30 卓球 スクール (ジュニア)	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 RURI	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 パーソナルアクア 金子とも子		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					12:20~13:20 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	12:00~13:30 卓球 スクール (一般)	12:40~13:25 パーソナルアクア (キッズのみ)	12:30~13:30 GROUP GROOVE60 宮原暁	12:40~13:40 OXIGENO60 内藤森子
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		13:45~14:30 U-BOUND45 RURI	13:40~14:25 アロマ ストレッチ 武田悦子	13:40~14:15 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 DIV プール 自由 開放	13:30 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 澤田美美子	13:40~14:10 パーソナルアクア (キッズ可)	14:00~ 15:00 DIV プール	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	13:30~15:00 卓球 スクール (ジュニア)	13:35~14:05 初級バタフライ 中井博行	13:50~14:50 GROUP FIGHT60 宮原暁	14:15~14:45 初級バタフライ 中井博行		
15:00	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)	15:15~16:25 (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	15:15~16:25 (2コース使用) キッズ スイミング (幼児)	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		15:15~16:25 (3コース使用) キッズ スイミング スクール (幼児)					14:35~15:35 バランス ビューティ60 久保田留美子	15:15~16:25 (2コース使用) キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00~17:30 キッズ 体操 スクール	15:05~15:50 ストretch ポール45 山城哲郎	15:00~ 18:30 キッズ 体操 スクール	15:25~16:25 (全コース使用) キッズ スイミング (小・中学生)	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	15:05~16:05 ヨガ 竹内愛				
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 初級クロール 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	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズ可)		19:20~20:20 U-BOUND60 山口英恵	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	20:10~20:40 初級平泳ぎ 南雲和彦					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)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズ可)	19:00~20:30 マスターズ練習会 1月19日(土) 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	19:00~20:30 卓球 スクール (ジュニア)	17:35~18:20 ストレッチ ポール45 福田芳寛	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			
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	20:30~ 22:30 フットサル	20:40~21:25 肩こり、腰痛 解消体操 鈴木宏亮	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	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 FIGHT60 佐熊希	20:45~21:45 OXIGENO 60 山口英恵	20:15~20:45 アクアピクス 森田さゆり					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)	21:35~22:20 GROUP POWER45 山城哲郎						
21:00																														
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

2019年1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>[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。</p> </div>					17:00			17:00
19:00			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		19:00			19:00
20:00		20:00~21:00 ベーシック ヨガ Maki	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>	20:00			20:00
21:00	20:30~21:30 ベーシック ヨガ 山口英恵					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

1月1日(火)、2日(水)、30日(水)