

2019年 4月

暫定レッスンスケジュール

更新日: 3月7日(木)

フィットネスハウスパレット中川
4月の休館日 4月29日(月)、30日(火)

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 相原正人	11:10~11:40 初級クロール 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	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	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)				
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	ダイビングプール 自由開放 2名以上の利用	12:30~13:30 MEGA DANZ60 RURI	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	12:30~13:00 パーソナルアクア 金子とも子	12:30~13:30 卓球	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	
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	体調改善 水中運動 泉田智子 定員8名	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	13:40~14:25 エクササイズ2x2 Bコース 中井博行	13:40~14:45 バドミントン	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	13:30 DIV プール 自由 開放	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	14:05~15:05 OXIGENO60 横山由美子	
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)	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 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)	16:25~17:25 (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)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	17:00~17:50 チアダンス (幼児)	
16:00					15:00~18:30 キッズ 体操 スクール	16:25~17:25 (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)	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)	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)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)		
17:00					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)	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)	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)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)		
18:00					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)	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)	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)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)	18:40~19:10 パーソナルアクア (キッズのみ)		
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 初級背泳ぎ 石倉直人		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	18:50~19:35 水泳 トレーニング45 石倉直人	19:00~20:00 トランポリン ※スクール制 (中学生・成人)	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	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香	19:25~20:25 RPB コントロール 宮川里香		
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		20:30~21:30 ヨガ アキ子	20:30~21:30 ヨガ アキ子	20:30~21:30 ヨガ アキ子	20:30~21:30 ヨガ アキ子	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	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃		
21:00					20:30~ 22:30 フットサル	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	20:30~ 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	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃	20:45~21:45 U-BOUND60 村井紫乃		
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 12:00~12:45 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。
- * ... 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。