スポーツクラブヘミング出町

スタジオ・プール プログラム

2020年6月16日(火)~

Г			<u> </u>		<i></i>		<i>/ / H / / H</i>		1	_		<u> </u>	2020年6月16日(次)		<b>—</b>
		<b>月</b>		火		水		<b>5</b>	1	<b>£</b>	1	<u>±</u>		<b>B</b>	_
	プール	は エタジオ	プール	ge スタジオ	プール	gh スタジオ	プール	は スタジオ	プール	』 スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	_
10:00		5		5				5		5	1				10:
	N		10:30-11:00	10:30-11:10	10:30▶11:45	10:20-11:00		10:30-11:10				5	10:005 10:10	10:20-11:00	
	0:30-11:00 切心者クロール	10:30-11:10 ステップ	背泳ぎ&平泳ぎ	<b>気功</b> (森)	ベビースイミングの	ヨガストレッチ(田中)	10:40-11:10	ひきしめ	10:30-11:00 パワフル4泳法	10:40-11:10	10:30▶11:45	$\dashv$	10:00▶12:10	ボディバランス	
11:00	がもノロール	中級(山根)		(森)	為2~3コースご利用 いただけます		らくらくウォーキ ング	ステップ (山根)		PEDALING30 (定員:6名)	ベビースイミングの 為2~3コースご利用	11:00-11:30	_ キッズスイミングの 為2コースご利用いた		11:
		3	11:30-12:00	3	V-727247 & 4	N	1	3	11:30-12:00		いただけます。	ズンバ (古橋)	だけます。	2	
10.00	1:30-12:00 バタフライ	11:40-12:20 はじめてエア	個人メドレー	11:40-12:20		11:30-12:10 = ヨガストレツ	11:40-12:10		バタフライ		11:50-12:20			11:30-12:10 太極拳 (ファン)	10
12:00		ロレベル1		── らくちんエア ロレベル2(森)	12:15-12:45	チ初級(田中)	パワフル4泳法	10.00 10.00		3 11:50-12:30 ズンバ	アクア (井上)	2		(ファン)	12:
		(吉田)			脂肪燃焼			12:20-13:00 ピラティス		(米田)		12:10-12:50 らくちんエアロ	12:30-13:00		
	12:30-13:10	3 12:50-13:30	12:35-13:15 アクア	2	走って泳いで	3 1055 1005	12:40-13:20	(水上)	12:40-13:10		12:30▶13:30 キッズスイミング	(吉本)	アクア (井上)		1,
13:00	マスターズ	ボディパンプ	(梅村)	13:10-13:50	H	12:55-13:35 はじめてエア	マスターズ	3	個人メドレー	13:00-13:40 機能改善ヨガ	の為2~3コースご 利用いただけま		(31 12)	13:00-13:40	13:
				ヨガストレッ チ初級(山崎)		口(末村)		13:30-14:10		(吉田)	<b>す。</b>			ボディパンプ	
14:00		5		5		5		自彊術(松本)		5		13:30-14:10 ジャズダンス			14:
14.00		14:00-14:40 ヨガストレッ				14:10-14:50		5		14:10-14:50		(秋山)			
		チ(水上)		14:20-15:00 ジャズダンス		ステップ初級				はじめてエア ロ				14:15-14:55 ボディ	
15:00			14:30▶15:30	(杉本 尚)	14:30▶15:30	(吉本)	14:30▶15:30	14:40-15:20		(吉本)		14:45-15:25		コンバット	15:
10.00		15:10-15:30	キッズスイミングの 為、2コースご利用い	2	キッズスイミングの 為、2コースご利用	61	キッズスイミングの 為、2コースご利用い	<sup>2</sup> ハワイアン フラ(日野)				骨盤調整ヨガ			
		ゆがみ改善 (背中)	ただけます。	15:20 16:10	ただけます。	15:20-16:00 暗闇ダンス	ただけます。					(大久保)	-		
16:00				15:30-16:10 機能改善ボー		エアロ(伊東)					13:30▶18:50			5	M- 16
	4:30▶18:50	16:00▶18:10		ル(荒田)				16:00-16:40	14:30▶18:50	16:10-16:50	キッズスイミング の為、ご利用いた	16:00-16:40 太極舞		16:00-16:40 ヨガストレッチ	
	キッズスイミングの	0		16:40~17:10		16:30-17:10 ナイトin		ボディパンプ	キッズスイミングの	デトックス <sup>0</sup> ヨガ(梅景)	だけません。	(水上)		初級(高木)	
17:00	<b>為、ご利用いただけま</b>		15:30▶18:50	ボディパンプ	15:30▶18:50	マイアミ	15:30▶18:50		為、ご利用いただけ ません。	コノ(梅泉)					17
		キッズ教室の為ご利	キッズスイミングの	0	キッズスイミングの		キッズスイミングの	0							
			為、ご利用いただけ! せん。	<b>₹</b>	為、ご利用いただけ ません。		為、ご利用いただけま せん。	17:15-17:55 太極舞		17:20-18:00					
18:00						17:40-18:20		太極舞		リラックスヨ ガ(マミ)			_		18:
				18:20-19:00	-	コンバット						18:00-18:40 クラシック			
		10.50 10.00		ヨガストレッチ初級(田中)				10.10.10.00				バレエ(榊原)			
19:00		18:50-19:30 トータルコンディ		5		5	19:00-19:40	18:40-19:20 ピラティス	19:00-19:30	18:40-19:20 ハワイアン		5	※日本産業フィットネス協会	 	19:
	19:10-19:50	ショニング (中川)	19:10-19:40 - ウォーク&ストレッ:	<u> </u>	19:10-19:40		アクア	(神田)	ウォーク&	フラ(人見)	19:10-19:40	19:15-19:55	※日本産業フィットネス協会 ス対応ガイドライン」に基 います。	ブき、プログラムを作成して	7
ľ	アクア (井上)		74-7QXFV7	19:30-20:10 ジャズエアロ	パワフル1000	10:45 00:05	(中川)		ストレッチ		パワフル1000	ハタヨガ (マミ)	<全てのスタジオプログラム ●マスク(ネックゲイター	<b>&gt;</b>	
20:00				(秋山)		19:45-20:25		19:50-20:30	20:00-20:40	19:50-20:30		3	ー さい。 ●参加人数を最大12名、レ <sup>y</sup>		20.
2	20:20-20:50		20:10-20:40 クロール&背泳ぎ	. 3	20:10-20:40	<b>バレエ (西尾)</b>	20:10-20:40	はじめてエアロ レベル1 (高安)	パワフル1500	<sub>3</sub>  機能改善   ストレッチ   (京中)	20:10-20:40 チャレンジ		させていただきます。 ●全レッスン予約制となり	ます。	
	レベルアップ スイム	2 20:30-21:10 ボディ		20:45-21:25	レベルアップ - スイム		チャレンジスイム			(高安)	スイム	20:30-21:10	す。(電話受付可)	前よりフロントにて受け付ま ましては来館順にご案内させ	
21:00		コンバット		ボディバラン				3		21:00-21:40	- 1	─ ズンバ (磯辺)	ていただきます。 ●レッスンの参加は1日1本		21
		3		^		21:00-21:40 ボディパンプ	21:10-21:40	21:00-21:40 マイアミダン		爽快		5	— <全てのプールプログラム> ●参加人数を最大12名、レ	ッフン時間を是大40分に制限	R良.
							バタフライ& ── <b>平泳ぎ</b>	ス(伊東)		ボクシング (丹保)			させていただきます。 ●全レッスン予約制となり	<b>‡</b> す。	
22:00													<ul><li>・レッスン開始時間の90分割</li><li>す。(電話受付可)</li></ul>	前よりフロントにて受け付ま	
		5		5		5		5		5	THE PROPERTY OF THE PROPERTY O		・朝一番のレッスンにつきる ていただきます。 ●日曜日(14:00~18:00)家	ましては来館順にご案内させ 族プール開放につきまして	
													●日曜日(14:00~16:00)家 は、当面の間、中止とさせ ●レッスンの参加は1日1本	ていただきます。	