

スポーツクラブヘミング出町

プール・スタジオプログラム

2021年5月12日～5月31日

	月		火		水		木		金		土		日	
	プール	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00														
11:00	10:30-11:00 初心者クロール	10:25-11:10 ステップ 中級(山根)	10:30-11:00 らくらくウォーク	10:20-11:05 気功(森)		10:30▶11:45	10:20-11:05 ヨガストレッチ (田中)	10:25-11:10 ひきしめ ステップ(山根)	10:20-11:00 パワフル4泳法	10:30-11:15 骨盤調整ヨガ (ファン)	10:30▶11:45		10:00▶12:10 キッズスイミング (2コースご利用い ただけます)	10:20-11:05 ボディバランス 45
12:00	11:30-12:10 バタフライ	11:40-12:25 はじめてエアロ レベル1(吉田)	11:30-12:10 個人メドレー	11:35-12:20 らくちんエアロ レベル2(森)			11:35-12:20 ヨガストレッチ 初級(田中)	11:30-12:10 背泳ぎ&平泳ぎ	11:30-12:10 バタフライ	11:45-12:30 ズンバ (米田)	11:50-12:30 アクア(井上)		11:00-11:45 ズンバ(古橋)	11:30-12:15 太極拳 (ファン)
13:00	12:40-13:25 マスターズ	12:55-13:40 ボディパンプ45	12:30-13:10 アクア(梅村)	12:30-13:15 マスターズ		12:30-13:15 マスターズ	12:50-13:35 はじめてエアロ レベル1(末村)	12:40-13:20 パワフル4泳法	12:40-13:20 個人メドレー	13:00-13:45 機能改善ヨガ (吉田)	12:30▶13:30 キッズスイミング (2~3コースご利 用いただけます)	12:15-13:00 らくちんエアロ (吉本)	12:20-13:00 アクア(井上)	12:45-13:30 ボディパンプ45
14:00		14:10-14:55 ヨガストレッチ (水上)		13:00-13:45 ヨガストレッチ 初級(山崎)			14:05-14:50 ステップ初級 (吉本)		13:30-14:15 ハワイアン フラ(日野)				13:30-14:15 自律神経トレー ニング(秋山)	14:00-14:45 ボディ コンバット45
15:00			14:30▶15:30	14:15-15:00 ジャズダンス (杉本 尚)	14:30▶15:30			14:30▶15:30	14:45-15:30 自彊術(松本)	14:15-15:00 はじめて エアロ(吉本)			14:45-15:30 骨盤調整ヨガ (大久保)	15:10-15:55 ヨガストレッチ 初級(高木)
16:00	14:30▶18:00 キッズスイミング (フリー遊泳コース はありません)	16:00▶18:10	キッズスイミング (2コースご利用い ただけます)	15:30-16:15 機能改善ボール (荒田)	キッズスイミング (2コースご利用い ただけます)	15:20-16:05 〈奇数週〉暗闇ダ ンスエアロ (KAORI)		15:30▶18:00	15:20-16:05 〈偶数週〉ナイト inマイアミ(KAORI)	14:30▶18:00	13:30▶18:00 キッズスイミン グ (フリー遊泳 コースはありま せん)		16:00-16:45 太極舞 (水上)	16:15-17:00 ヨガストレッチ 初級(高木)
17:00		キッズ教室の為 ご利用いただけ ません。	キッズスイミング (フリー遊泳コース はありません)	16:45~17:15 ボディパンプ30	キッズスイミング (フリー遊泳コース はありません)		15:30▶18:00	キッズスイミング (フリー遊泳コース はありません)		17:15-18:00 リラククスヨガ (マミ)				
18:00	18:00▶18:50 キッズスイミング (2コースご利用い ただけます)	18:50-19:35 トータルコン ディショニング (中川)	18:00▶18:50 キッズスイミング (2コースご利用い ただけます)	17:45-18:30 ヨガストレッチ 初級(田中)	18:00▶18:50 キッズスイミング (2コースご利用い ただけます)	17:40-18:25 ボディ コンバット45		18:00▶18:50 キッズスイミング (2コースご利用い ただけます)	18:00▶18:50 キッズスイミング (2コースご利用い ただけます)	18:30-19:15 ハワイアン フラ(人見)	18:00▶18:50 キッズスイミン グ(2コースご利 用いただけます)	17:40-18:25 クラシック バレエ(藤井)		
19:00	19:00-19:40 アクア(井上)		19:00-19:30 5/18 クロール&背 泳ぎ 5/25 バタフライ& 平泳ぎ	19:00-19:45 自律神経トレー ニング(秋山)	19:00-19:40 レベルアップ スイム	19:00-19:45 クラシック バレエ(福島)		19:00-19:40 アクア (中川)	19:00-19:45 パワフル1500		19:00-19:40 チャレンジスイム	18:55-19:40 ハタヨガ (マミ)		
20:00														

※日本フィットネス産業協会(FIA)の「新型コロナ
ウイルス対応ガイドライン」に基づき、プロ
グラムを作成しています。

●全レッスン予約制となります。

・レッスン開始90分前よりフロントまたは電話
にて受け付けます。

※10時台のレッスンは、来館順にご案内させ
ていただきます。(電話予約不可)

[スタジオ:定員12名、プールレッスン:定員20
名]