

ナフウェルネスクラブ プログラムスケジュール

2018.10月～2019.03月

日	月			火			水			木			金			土			日		
	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール
10	9:30オープン 10:00-10:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	10:00-11:00 ヨガ 宮城	9:30オープン 10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 早川 10:45-11:30 アクアピクス45 早川	9:30オープン 10:00-10:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	10:00-11:00 美姿勢 コアバランス 沖島	9:30オープン 10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 山路 10:45-11:15 アクアピクス30 山路	9:30オープン 10:00-10:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	10:00-11:00 ヨガ 宮城	9:30オープン 10:00-10:45 機能改善 プログラム 手塚	9:30オープン 10:00-10:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	10:00-11:00 骨盤体操 手塚	9:30オープン 10:00-10:30 初級クロール 北下 10:40-11:10 ウォーク&ジョグ 荻野	9:30オープン 10:00-10:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	10:00-11:00 健身気功 飯島	9:30オープン 10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 手塚 10:45-11:30 アクアピクス45 手塚	9:30オープン 10:00-10:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	10:00-10:45 コア トレーニング 上里	9:30オープン 10:00-10:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	10:00-10:45 ベーシック エアロ 山田	9:30オープン 10:00-10:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	9:30オープン 10:00-10:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					

○定員制プログラム  
 ・「サーキット&ストレッチ」は全て16名。  
 ・定員数が記載されていないスタジオプログラムは、定員22名となります。  
 ・土日のプールプログラムは、全て25名。  
 ・所定の時間以降に、所定の場所で、参加プレートをお受け取りください。  
 ・必ずチェックイン後にお受け取りください。  
 ○「要タオル」記載プログラムは、浴用タオルを持参してください。  
 ○「要運動靴」記載プログラムは、室内用の運動靴を持参してください。  
 ○事情により、変更や中止になることがあります。  
 ○代行等のお知らせは、掲示板又はホームページをご覧ください。  
 ○祝日は、プログラムが変更となります。  
 ○ナイト平日会員様は、プログラムへご参加いただくことができません。  
 ○サーキット&ストレッチ担当者は、ジム掲示板・ホームページをご覧ください。