

◆ ナフウェルネスクラブ ジム・スタジオ プログラムスケジュール ◆

■赤枠…プログラム及び担当者変更

2020.12月～

月		火		水		木		金		土		日	
ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ
9:30オープン		9:30オープン		9:30オープン		9:30オープン		9:30オープン		9:30オープン		9:30オープン	
10:00-10:20 サーキット& ST ※要運動靴	10:00-10:45 ヨガ 四宮	10:00-10:20 サーキット& ST ※要運動靴	10:00-10:45 美姿勢 コアバランス 沖島	10:00-10:20 サーキット& ST ※要運動靴	10:00-10:45 ヘルス& ビューティー エクササイズ 長谷	10:00-10:20 サーキット& ST ※要運動靴	10:00-10:45 骨盤体操 手塚	10:00-10:20 サーキット& ST ※要運動靴	10:00-10:45 健身気功 飯島	10:00-10:20 サーキット& ST ※要運動靴	10:00-10:30 コアトレーニング 上里	10:00-10:20 サーキット& ST ※要運動靴	10:00-10:30 筋トレメソッド 川勝
	11:15-11:45 リンパストレッチ 黒田		11:15-11:40 ウエープリングST 岸		11:15-11:45 ウエープリングST 鈴木		11:15-12:00 アンチ エイジング 川勝 ※要タオル				11:00-11:30 筋コネクション 岸		11:00-11:45 らくらく ヨガ 松本
	12:00-12:30 らくらくエアロ 中桐 ※要運動靴		12:00-12:30 背骨コンディショニング 山路 ※要タオル		12:15-13:00 初めて ダンス 川阪 ※要運動靴		13:00-13:45 ベリー シェイプ 黒田		12:15-12:40 姿勢改善&HIIT 佐藤				
	13:00-13:45 ウエープリング ピラティス 仁科		13:00-13:45 パワーヨガ 長谷						13:00-13:45 ヨガ 中島				
14:15-14:35 サーキット& ST ※要運動靴	子供水泳教室で 使用させていただきます。	14:30-14:50 サーキット& ST ※要運動靴	子供水泳教室で 使用させていただきます。	14:30-14:50 サーキット& ST ※要運動靴	子供水泳教室で 使用させていただきます。	14:30-14:50 サーキット& ST ※要運動靴	子供水泳教室で 使用させていただきます。	14:15-14:35 サーキット& ST ※要運動靴	子供水泳教室で 使用させていただきます。	13:30-13:50 サーキット& ST ※要運動靴	13:30-14:15 フィギュア エイト 加藤 ※要運動靴	13:30-13:50 サーキット& ST ※要運動靴	
16:30-16:50 サーキット& ST ※要運動靴	子供水泳教室で 使用させていただきます。	16:30-16:50 サーキット& ST ※要運動靴	子供水泳教室で 使用させていただきます。	16:30-16:50 サーキット& ST ※要運動靴	子供水泳教室で 使用させていただきます。	16:30-16:50 サーキット& ST ※要運動靴	子供水泳教室で 使用させていただきます。	16:30-16:50 サーキット& ST ※要運動靴	子供水泳教室で 使用させていただきます。	16:15-16:35 サーキット& ST ※要運動靴		16:00-16:20 サーキット& ST ※要運動靴	16:00-16:45 筋膜ほぐし リリース 和田 ※要タオル
										18:00-18:45 ヨガ 中島		19:00まで	
20:00-20:20 サーキット& ST ※要運動靴	20:00-20:45 初めて ラテン 前田 ※要運動靴	20:00-20:20 サーキット& ST ※要運動靴	20:00-20:30 コアトレーニング 上里	20:00-20:20 サーキット& ST ※要運動靴	20:00-20:45 太極拳 銭	20:00-20:20 サーキット& ST ※要運動靴	20:00-20:45 ストレッチポール ピラティス 沖島	20:00-20:20 サーキット& ST ※要運動靴	20:00-20:45 ストレッチ ポール 加藤				
22:30まで		22:30まで		22:30まで		22:30まで		22:30まで		21:00まで			

- 定員制プログラム
 - ・サーキット&ストレッチ定員6名
 - ・スタジオプログラム定員15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。
 - ・定員に達している場合があります。チェックイン前にB1ジムでご確認下さい。
- 「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。