

◆ 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 ◆

2021.11月～2022.3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	10:00-10:20 サーキット&ST ※要運動靴	10:00-11:00 ヨガ 四宮	10:00-10:20 サーキット&ST ※要運動靴	10:00-11:00 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	10:00-11:00 バレトン 長谷	10:00-10:20 サーキット&ST ※要運動靴	10:00-11:00 骨盤体操 手塚	10:00-10:20 サーキット&ST ※要運動靴	10:00-11:00 健身気功 飯島	10:00-10:20 サーキット&ST ※要運動靴	10:00-10:45 コアトレーニング 上里	10:00-10:20 サーキット&ST ※要運動靴	10:00-10:45 筋トレメソッド 川勝	
11		11:15-11:45 リンパストレッチ 黒田		11:15-11:45 ウエープリングST 岸		11:15-12:00 ウエープリング ST45 鈴木		11:15-12:15 アンチ エイジング 川勝		11:15-12:00 シェイプ キックダンス 上里 ※要運動靴		11:00-11:45 筋コネクション 岸		11:00-12:00 らくらく ヨガ 松本	
12	12:00-12:45 らくらく エアロ 中桐 ※要運動靴		12:00-12:45 背骨 コンディショニング 山路 ※要タオル		12:15-13:15 初めて ダンス 川阪 ※要運動靴		※要タオル		12:15-12:45 姿勢改善&HIIT 佐藤		13:00-14:00 ヨガ 中島	13:00-14:00 ラテンで ウェスト シェイプ 上里 ※要運動靴			
13	13:00-14:00 ウェーブ リング ピラティス 仁科		13:00-14:00 パワーヨガ 長谷				13:00-14:00 ベリー シェイプ 黒田				13:30-13:50 サーキット&ST ※要運動靴		13:30-13:50 サーキット&ST ※要運動靴		
14	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。					
15															15:00-15:45 シェイプ エアロ 渡部 ※要運動靴
16	16:30-16:50 サーキット&ST ※要運動靴		16:30-16:50 サーキット&ST ※要運動靴		16:30-16:50 サーキット&ST ※要運動靴		16:30-16:50 サーキット&ST ※要運動靴		16:30-16:50 サーキット&ST ※要運動靴		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	16:00-17:00 骨盤体操 渡部		
17															
18											18:00-19:00 ヨガ 中島				
19											20:00まで	●定員制プログラム ・サーキット&ストレッチ定員8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ジムでご確認をおすすめ致します。 ●「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。			
20	20:00-20:20 サーキット&ST ※要運動靴	20:00-21:00 インナー マッスル ビューティー 前田	20:00-20:20 サーキット&ST ※要運動靴	20:00-20:45 コア トレーニング 上里	20:00-20:20 サーキット&ST ※要運動靴	20:00-21:00 太極拳 銭	20:00-20:20 サーキット&ST ※要運動靴	20:00-21:00 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	20:00-21:00 らくらく ヨガ 黒田					
21															
22	22:00まで		22:00まで		22:00まで		22:00まで		22:00まで		22:00まで				

- 定員制プログラム
 - ・サーキット&ストレッチ定員8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ジムでご確認をおすすめ致します。
- 「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。