

◆ 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 ◆

2022.10月～2023.3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	10				
11		11:15-11:45 リンパ ストレッチ 黒田		11:15-11:45 ウェープリング ストレッチ 岸		11:15-12:00 ウェープリング ストレッチ45 鈴木		11:15-12:15 アンチ エイジング 川勝 ※要タオル		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	11				
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		12:30-13:30 らくらくヨガ 黒田		12:15-12:45 姿勢改善 &HIIT 佐藤					12				
13		13:00-14:00 ズンバ 加藤 ※要運動靴		13:00-14:00 パワーヨガ 長谷						13:00-14:00 ピラティス 中島					13				
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 頂 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 頂 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 頂 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 頂 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 頂 き ま す。	13:30-13:50 サーキット&ST ※要運動靴	13:30-14:30 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		14				
15																	15:00-15:45 シェイプエアロ 渡部 ※要運動靴		15
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																17			
18												18:00-19:00 ヨガ 中島				18			
19											20:00:まで			19:00まで		19			
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 トレーニング 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 ストレッチボール 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 サーキット&ST ※要運動靴	20:00-21:00 らくらくヨガ 黒田								
21																			
22																			

●定員制プログラム

- ・サーキット&ST 定員10名・スタジオプログラム定員15名
- ・所定の時間場所で、参加プレートをお受け取りください。
- ・チェックイン前に、B 1ジムで参加状況の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。

●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、プログラムの参加はできません。

●サーキット&STの担当者は、ジム掲示板等をご覧ください。

- 定員制プログラム
 - ・サーキット&ST 定員10名・スタジオプログラム定員15名
 - ・所定の時間場所で、参加プレートをお受け取りください。
 - ・チェックイン前に、B1ジムで参加状況の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。
- 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、プログラムの参加はできません。
- サーキット&STの担当者は、ジム掲示板等をご覧ください。
- スタジオプレート配布につき、30分前に定員に達している場合は、繰り上げ配布を行う場合があります。予めご了承ください。