

◆ 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 ◆

2023.10月～2024.3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	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	10:00-11:00 ヨガ 四宮	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	10:00-11:00 美姿勢 コアバランス 沖島	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	10:00-11:00 バレトン 長谷	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	10:00-11:00 骨盤体操 手塚	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	10:00-11:00 健身気功 飯島	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	10:00-10:45 コア トレーニング 上里	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※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
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 (定員15名)		12:30-13:30 らくらくヨガ 黒田		12:15-12:45 姿勢改善 &HIIT 佐藤		12:00-12:45 ミットBOX 佐藤 ※要運動靴 (定員10名)		12:15-13:15 ズンバ 加藤 ※要運動靴 (定員15名)
13		13:00-14:00 ズンバ 加藤 ※要運動靴 (定員15名)		13:00-14:00 パワーヨガ 長谷						13:00-14:00 ピラティス 中島		13:30-14:05 サーキット&ST 35 ※要運動靴		13:30-14:05 サーキット&ST 35 ※要運動靴
14	14:15-14:50 サーキット&ST 35 ※要運動靴	子供 水泳 教室で 使用さ せて頂 きます。	14:15-14:50 サーキット&ST 35 ※要運動靴	子供 水泳 教室で 使用さ せて頂 きます。	14:15-14:50 サーキット&ST 35 ※要運動靴	子供 水泳 教室で 使用さ せて頂 きます。	14:15-14:50 サーキット&ST 35 ※要運動靴	子供 水泳 教室で 使用さ せて頂 きます。	14:15-14:50 サーキット&ST 35 ※要運動靴	子供 水泳 教室で 使用さ せて頂 きます。	14:15-14:50 サーキット&ST 35 ※要運動靴	13:30-14:30 フィギュア エイト 加藤 ※要運動靴	14:15-14:50 サーキット&ST 35 ※要運動靴	15:00-15:45 シェイプエアロ 渡部 ※要運動靴
15														
16	16:30-17:05 サーキット&ST 35 ※要運動靴		16:30-17:05 サーキット&ST 35 ※要運動靴		16:30-17:05 サーキット&ST 35 ※要運動靴		16:30-17:05 サーキット&ST 35 ※要運動靴		16:30-17:05 サーキット&ST 35 ※要運動靴		16:30-17:05 サーキット&ST 35 ※要運動靴		16:00-16:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	
17														
18												18:00-19:00 ヨガ 中島		
19											20:00:まで		19:00:まで	
20	20:00-20:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	20:00-21:00 インナー マッスル トレーニング 前田	20:00-20:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	20:00-20:45 らくらく ファンクシ ョン 上里	20:00-20:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	20:00-21:00 太極拳 銭	20:00-20:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	20:00-21:00 ストレッチボール ピラティス 沖島	20:00-20:35 サーキット&ST 35 ※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&ST35定員12名・スタジオプログラム定員20名（一部を除く）
 - ・チェックイン後所定の時間場所で、参加プレートを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、プログラムの参加はできません。
- サーキット&ST35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事があります。予めご了承ください。