

◆ 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 ◆

2026.4~2026.9

	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 パワーヨガ 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 ※要タオル	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 バランス& ストレッチ 宮崎	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	10:00-10:45 筋トレメンソッド 川勝						
11		11:15-11:45 機能改善 中桐 ※要タオル		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 機能改善 乾 ※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 ピラティス 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 ダイナミック ストレッチ 鈴木 (定員15名)						13:00-14:00 ピラティス 中島										
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	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。						
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		16:00-16:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴		16:00-17:00 背骨 コンディショニング 黒崎 ※要タオル
17																		16:00-16:45 インナーマッスル トレーニング45 前田		
18											17:00-18:00 ヨガ 中島									
19											20:00: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 ストレッチポール ピラティス 沖島	20:00-20:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	20:00-20:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	19:30-20:00 らくらくウエスト シェイプ 黒田 ※要運動靴	20:15-21:15 らくらくヨガ 黒田								
21				21:00-21:30 キックBOX 上里 (定員15名) ※要運動靴																
22														19:00まで						

- 定員制プログラム
  - ・サーキット&ST35定員16名・スタジオプログラム定員22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。