

◆ 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<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 10:00-11:00<br>ヨガ<br>四宮                      | 10:00-10:35<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 10:00-11:00<br>美姿勢<br>コアバランス<br>沖島              | 10:00-10:35<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 10:00-11:00<br>パワーヨガ<br>長谷                      | 10:00-10:35<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 10:00-11:00<br>骨盤体操<br>手塚<br>※要タオル     | 10:00-10:35<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 10:00-11:00<br>健身気功<br>飯島                    | 10:00-10:35<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴         | 10:00-10:45<br>バランス&<br>ストレッチ<br>宮崎             | 10:00-10:35<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 10:00-10:45<br>筋トレメソッド<br>川勝                 |  |  |   |   |  |   |
| 11 |  | 11:15-11:45<br>機能改善<br>中桐<br>※要タオル           |  | 11:15-11:45<br>ウェーブリング<br>ストレッチ<br>岸            |  | 11:15-12:00<br>ウェーブリング<br>ストレッチ45<br>鈴木         |  | 11:15-12:15<br>機能改善<br>乾<br>※要タオル      |  | 11:15-12:00<br>シェイプ<br>キックダンス<br>上里<br>※要運動靴 |  | 11:00-11:45<br>筋コネクション<br>岸                     |  | 11:00-12:00<br>らくらくヨガ<br>松本                  |  |  |   |   |  |   |
| 12 |  | 12:00-12:45<br>らくらくエアロ<br>中桐<br>※要運動靴        |  | 12:00-12:45<br>ピラティス<br>山路<br>※要タオル             |  | 12:15-13:15<br>初めてダンス<br>川阪<br>※要運動靴<br>(定員15名) |  | 12:30-13:30<br>らくらくヨガ<br>黒田            |  | 12:15-12:45<br>姿勢改善<br>&HIIT<br>佐藤           |  | 12:00-12:45<br>ミットBOX<br>佐藤<br>※要運動靴<br>(定員10名) |  | 12:15-13:15<br>ズンバ<br>加藤<br>※要運動靴<br>(定員15名) |  |  |   |   |  |   |
| 13 |  | 13:00-14:00<br>ズンバ<br>加藤<br>※要運動靴<br>(定員15名) |  | 13:00-14:00<br>ダイナミック<br>ストレッチ<br>鈴木<br>(定員15名) |  |   |  |  |  | 13:00-14:00<br>ピラティス<br>中島                   |  |   |  |  |  |  |   |   |  |   |
| 14 | 14:15-14:50<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 子供水泳教室で使用させていただきます。                          | 14:15-14:50<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 子供水泳教室で使用させていただきます。                             | 14:15-14:50<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 子供水泳教室で使用させていただきます。                             | 14:15-14:50<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 子供水泳教室で使用させていただきます。                    | 14:15-14:50<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 子供水泳教室で使用させていただきます。                          | 14:15-14:50<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴         | 子供水泳教室で使用させていただきます。                             | 13:30-14:05<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 13:30-14:05<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴       |  |  |   |   |  |   |
| 15 |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |   | 15:00-15:45<br>ミットBOX<br>佐藤<br>※要運動靴<br>(定員10名) |  |   |
| 16 | 16:30-17:05<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 |  |  |   | 16:30-17:05<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 |   |  |  | 16:30-17:05<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 |  |  |   | 16:30-17:05<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 |  | 16:30-17:05<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 |  | 16:00-16:45<br>インナーマッスル<br>トレーニング45<br>前田 |   | 16:00-16:35<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 16:00-17:00<br>背骨<br>コンディショニング<br>黒崎<br>※要タオル |
| 17 |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  | 17:00-18:00<br>ヨガ<br>中島                   |   |  |   |
| 18 |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |  |   |
| 19 |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |  |   |
| 20 | 20:00-20:35<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 20:00-21:00<br>インナー<br>マッスル<br>トレーニング<br>前田  | 20:00-20:35<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 20:00-20:45<br>らくらく<br>ファンクシ<br>ン<br>上里         | 20:00-20:35<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 20:00-21:00<br>太極拳<br>銭                         | 20:00-20:35<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 20:00-21:00<br>ストレッチボール<br>ピラティス<br>沖島 | 20:00-20:35<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴 | 20:00-20:35<br>サーキット&ST<br>35<br>※要運動靴       | 19:30-20:00<br>らくらくウエスト<br>シェイプ<br>黒田<br>※要運動靴 |   |  |  |  |  |   |   |  |   |
| 21 |  |  |  | 21:00-21:30<br>キックBOX<br>上里<br>(定員15名)<br>※要運動靴 |  |   |  |  |  |  | 20:15-21:15<br>らくらくヨガ<br>黒田                    |   |  |  |  |  |   |   |  |   |
| 22 |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |   |   |  |   |

- 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。