

# ナフウェルネスクラブ プログラムスケジュール

2017.04月～2017.09月

	月			火			水			木			金			土			日				
	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール		
10	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		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		
11	10:00-10:45 サーキット & ストレッチ	10:00-11:00 ヨガ 宮城	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 早川 10:45-11:30 アクアビクス45 早川	10:00-10:45 サーキット & ストレッチ	10:00-11:00 美姿勢 コアバランス 沖島	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 山路 10:45-11:15 アクアビクス30 山路	10:00-10:45 サーキット & ストレッチ	10:00-11:00 ヨガ 宮城	10:00-10:45 機能改善 プログラム 手塚	10:00-10:45 サーキット & ストレッチ	10:00-11:00 骨盤体操 手塚	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 荻野 10:45-11:30 アクアビクス45 荻野	10:00-10:45 サーキット & ストレッチ	10:00-11:00 健身気功 飯島	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 手塚 10:45-11:30 アクアビクス45 手塚	10:00-10:45 サーキット & ストレッチ	10:00-10:45 コア トレーニング 上里	↓(定員25名) 11:00-11:30 ウォーク&ジョグ 岸	10:00-10:45 サーキット & ストレッチ	10:00-10:45 エアロ シェイプ 山田	↓(定員25名) 11:00-11:30 ウォーク&ジョグ 山田		
12	11:15-11:45 ウェーブリングST 磯部		11:40-12:10 プール健脚 三澤	11:15-11:45 ウェーブリングST 村瀬		11:40-12:10 腰痛肩こり歩行 桑原	11:15-12:00 ウェーブリングST 45 鈴木	11:00-11:30 アクアビクス30 手塚	11:30-12:30 小顔 フェイスナル ヨガ 長谷	11:40-12:10 初級クロール 渋谷	11:40-12:10 腰痛肩こり歩行 三澤	11:40-12:10 初級クロール 渋谷	11:40-12:10 腰痛肩こり歩行 三澤	11:40-12:10 腰痛肩こり歩行 三澤	11:40-12:10 腰痛肩こり歩行 三澤	11:40-12:10 腰痛肩こり歩行 三澤	11:45-12:30 キック&パンチ45 上里	↓(定員12名) 12:30-13:15 ファイト&KO 佐藤	11:45-12:30 腰痛肩こり歩行 三澤	11:45-12:30 腰痛肩こり歩行 三澤	11:45-12:30 腰痛肩こり歩行 三澤		
13	12:00-12:45 美ボディ 中桐 ※要タオル		12:20-13:05 背泳ぎ45 (有料) 渋谷・三澤 (定員16名)	12:00-12:45 背骨 コンディショニング 山路 ※要タオル		12:20-13:05 上級水泳45 (有料) 渋谷 (定員16名)	12:15-13:15 初めて ダンス 川阪 ↑(定員15名)	12:20-13:05 クロール45 (有料) 三澤・桑原 (定員16名)	13:00-13:45 ボディ バランス ストレッチ 山田	12:20-13:05 中級水泳45 (有料) 八木澤・渋谷 (定員16名)	12:20-13:05 中級水泳45 (有料) 八木澤・渋谷 (定員16名)	12:20-13:05 中級水泳45 (有料) 八木澤・渋谷 (定員16名)	12:20-13:05 中級水泳45 (有料) 八木澤・渋谷 (定員16名)	12:20-13:05 中級水泳45 (有料) 八木澤・渋谷 (定員16名)	12:20-13:05 中級水泳45 (有料) 八木澤・渋谷 (定員16名)	12:20-13:05 中級水泳45 (有料) 八木澤・渋谷 (定員16名)	12:20-13:05 中級水泳45 (有料) 八木澤・渋谷 (定員16名)	13:00-14:00 ヨガ 中島	13:30-14:15 サーキット & ストレッチ	13:30-14:15 サーキット & ストレッチ	13:15-14:00 平泳ぎ45 (有料) 渋谷・八木澤 (定員16名)		
14	13:00-14:00 エイジレス ワークアウト 仁科		13:15-14:00 パタフライ45 (有料) 渋谷・桑原 (定員16名)	13:00-14:00 ヨガ& ペリーシェイプ 長谷		13:15-14:00 パタフライ45 (有料) 渋谷・桑原 (定員16名)																	
15	14:15-15:00 サーキット & ストレッチ		14:30-15:00 ラテンアクア30 中桐	14:30-15:15 サーキット & ストレッチ		14:15-15:00 アクアビクス45 山田	14:30-15:15 サーキット & ストレッチ					14:15-15:00 ウォーク&アクア45 米田	14:30-15:15 サーキット & ストレッチ										
16	16:30-17:15 サーキット & ストレッチ		19:20-19:50 初級背泳ぎ 杉本	16:30-17:15 サーキット & ストレッチ		14:15-15:00 歩行1 レーン・遊泳1 レーン(18時15分 から2レーン	16:30-17:15 サーキット & ストレッチ					14:15-15:00 歩行1 レーン・遊泳1 レーン(18時15分 から2レーン	16:30-17:15 サーキット & ストレッチ										
17	16:30-17:15 サーキット & ストレッチ			16:30-17:15 サーキット & ストレッチ		14:15-15:00 歩行1 レーン・遊泳1 レーン(18時15分 から2レーン	16:30-17:15 サーキット & ストレッチ					14:15-15:00 歩行1 レーン・遊泳1 レーン(18時15分 から2レーン	16:30-17:15 サーキット & ストレッチ										
18						14:15-15:00 歩行1 レーン・遊泳1 レーン(18時15分 から2レーン						14:15-15:00 歩行1 レーン・遊泳1 レーン(18時15分 から2レーン											
19						14:15-15:00 歩行1 レーン・遊泳1 レーン(18時15分 から2レーン						14:15-15:00 歩行1 レーン・遊泳1 レーン(18時15分 から2レーン											
20	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ	20:00-20:45 ボクササイズ 橋本	20:00-20:45 アクアビクス45 稲葉	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ	20:00-21:00 ヨガ 松本	20:00-20:45 アクアシェイプ45 荻野	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ	20:00-21:00 太極拳 銭	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ	20:00-21:00 ピラティス 沖島	20:00-20:45 アクアビクス45 児玉	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ	20:00-20:45 ズンバ 加藤	20:00-20:45 アクアシェイプ45 中桐	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ							
21						21:00-22:00 スイム トレーニング60 (有料) 杉本 (定員16名)					21:00-21:45 上級水泳45 (有料) 三澤 (定員16名)												
22	22:30まで		22:30まで	22:30まで		22:30まで	22:30まで		22:30まで		22:30まで	22:30まで	22:30まで		22:30まで	22:30まで	22:30まで	22:30まで	22:30まで	22:30まで	22:30まで	22:30まで	

○定員制プログラム  
 ・「サーキット&ストレッチ」は全て16名。  
 ・スタジオプログラムは22名。  
 ...但し「ファイト&KO」「ボクササイズ」「初めてダンス」を除く。  
 ・土日のプールプログラムは、全て25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。  
 ・必ずチェックイン後に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。  
 ○事情により、変更や中止になることがあります。  
 ○代行業のお知らせは、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、プログラムへご参加いただくことができません。  
 ○サーキット&ストレッチ担当者は、ジム掲示板・ホームページを  
 ご覧ください。