ナフウェルネスクラブ　プログラムスケジュール

2017.07月～2017.09月

月

	ジム 9:30オープン	スタジオ	プール 9:30オープン
10	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
11		11:15–11:45 ウエーブリングST 磯部	
			11:40–12:10 プール健脚 三澤
12		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）
		13:00–14:00 エイジレスワークアウト 仁科	
13			13:50–14:20 アクアビクス30 中桐
	14:15–15:00 サーキット＆ストレッチ	子供水泳教室で使用させていただきます。	14:30–15:00 ラテンアクア30 中桐
14			15時25分～18時35分 子供水泳教室開催中。歩行・遊泳各1レーン。
	16:30–17:15 サーキット＆ストレッチ		
15			
			19:20–19:50 初級背泳ぎ 杉本
16		↓（定員15名）	
	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
17			
	22:30まで		22:30まで

火

	ジム 9:30オープン	スタジオ	プール 9:30オープン
10	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
11		11:15–11:45 ウエーブリングST 村瀬	11:00–11:30 アクアビクス30 手塚
			11:40–12:10 腰痛肩こり歩行 桑原
12		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）
		13:00–14:00 ヨガ＆ベリーシェイプ 長谷	13:15–14:00 バタフライ45（有料） 渋谷・桑原（定員16名）
13			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	子供水泳教室で使用させていただきます。	
14			15時10分～19時20分。子供水泳教室開催中。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		
15			
16			
	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
17			
			21:00–22:00 スイムトレーニング60（有料） 杉本（定員16名）
18			
	22:30まで		22:30まで

水

	ジム 9:30オープン	スタジオ	プール 9:30オープン
10	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
			11:00–11:30 アクアビクス30 手塚
11		11:15–12:00 ウエーブリングST 45 鈴木	11:40–12:10 初級背泳ぎ 三澤
		12:15–13:15 初めてダンス 川阪	12:20–13:05 クロール45（有料） 三澤・桑原（定員16名）
12		↑（定員15名）	
	14:30–15:15 サーキット＆ストレッチ	子供水泳教室で使用させていただきます。	14:15–15:00 ウォーク＆アクア45 米田
13			15時10分～19時20分。子供水泳教室開催中。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			
			19:30–20:00 初級平泳ぎ 八木澤
15			
	20:00–20:45 サーキット＆ストレッチ	20:00–21:00 太極拳 銭	20:10–20:55 中級水泳45（有料） 八木澤・大塚（定員16名）
16			
	22:30まで		22:30まで

木

	ジム 9:30オープン	スタジオ	プール 9:30オープン
10	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 金城
			10:45–11:30 アクアビクス45 金城
11		11:30–12:30 小顔フェイシャルヨガ 長谷	11:40–12:10 初級クロール 渋谷
			12:20–13:05 中級水泳45（有料） 八木澤・渋谷（定員16名）
12		13:00–13:45 ボディバランスストレッチ 山田	13:15–14:00 平泳ぎ45（有料） 渋谷・八木澤（定員16名）
	14:30–15:15 サーキット＆ストレッチ	子供水泳教室で使用させていただきます。	14:15–15:00 アクアシェイプ45 山田
13			15時10分～19時20分。子供水泳教室開催中。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			
	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
16			
			21:00–21:45 上級水泳45（有料） 三澤（定員16名）
17			
	22:30まで		22:30まで

金

	ジム 9:30オープン	スタジオ	プール 9:30オープン
10	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
11		↓（定員15名）	
		11:30–12:15 ボクササイズ 宮崎	11:40–12:10 腰痛肩こり歩行 三澤
12			12:20–13:20 スイムトレーニング60（有料） 渋谷（定員16名）
		13:00–14:00 ヨガ 中島	13:30–14:15 クロール45（有料） 八木澤・渋谷（定員16名）
13			14:25–15:10 アクアビクス45 稲葉
	14:15–15:00 サーキット＆ストレッチ	子供水泳教室で使用させていただきます。	
14			15時25分～18時35分 子供水泳教室開催中。歩行・遊泳各1レーン。
	16:30–17:15 サーキット＆ストレッチ		
15			
			19:20–19:50 初級クロール 桑原
16			
	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
17			
	22:30まで		22:30まで

土

	ジム 9:30オープン	スタジオ	プール 9:30オープン
10	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		11:00–11:30 ウエーブリングST 岸	11:00–11:30 ウォーク＆ジョグ 上里
			11:45–12:30 キック＆パンチ45 上里（定員25名）
12		↓（定員12名）	
		12:30–13:15 ファイト＆KO 佐藤	
13	13:30–14:15 サーキット＆ストレッチ		
			14:45–15:30 アクアシェイプ45 早川（定員25名）
14			15:40–16:10 リズミカルST 早川
			↑（定員25名）
15	16:15–17:00 サーキット＆ストレッチ		
		18:00–19:00 パワーヨガ 中島	
16			
17			
18			
19			
	21:00まで		22:30まで

日

	ジム 9:30オープン	スタジオ	プール 9:30オープン
10	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		11:00–12:00 らくらくヨガ 松本	11:00–11:30 ウォーク＆ジョグ 山田
			11:45–12:30 アクアビクス45 山田（定員25名）
12			
	13:30–14:15 サーキット＆ストレッチ		
13			
			14:45–15:30 アクアトレーニング45 荻野（定員25名）
14			
	16:00–16:45 サーキット＆ストレッチ	16:00–17:00 筋膜ほぐしリリース 和田 ※要タオル	
15			
		17:15–18:15 インナーブレス 和田	
16			
	19:00まで		
17			
18			
19			
20			
21			
22			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。