

ナフウェルネスクラブ プログラムスケジュール

2017.10月～2018.03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	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 アクアピクス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 アクアピクス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 金城 10:45-11:30 アクアピクス45 金城	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 アクアピクス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	10:00-10:45 サーキット & ストレッチ	10:00-10:45 ベーシック エアロ 山田	10:00-10:45 サーキット & ストレッチ	10:00-10:45 ベーシック エアロ 山田			
12	11:15-11:45 ウエアリングST 磯部		11:40-12:10 プール健脚 三澤	11:15-11:45 ウエアリングST 村瀬		11:40-12:10 腰痛肩こり歩行 北下	11:15-12:00 ウエアリングST 45 鈴木		11:30-12:30 小顔 フェイシャル ヨガ 長谷		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 行天		11:30-12:15 ↓(定員15名) ボクササイズ 宮崎	11:40-12:10 腰痛肩こり歩行 桑原		11:00-11:30 ウエアリングST 岸		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	11:00-11:30 ウォーク&ジョグ 山田			
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) 八木澤・渋谷 (定員16名)	12:20-13:05 背泳ぎ45 (有料) 八木澤・渋谷 (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) 行天	12:20-13:05 上級水泳45 (有料) 行天	12:15-13:15 初めて ダンス 川阪		12:20-13:05 中級水泳45 (有料) 三澤・行天 (定員16名)		12:20-13:05 中級水泳45 (有料) 三澤・行天 (定員16名)	12:20-13:05 中級水泳45 (有料) 三澤・行天 (定員16名)		13:00-14:00 ヨガ 中島	12:20-13:20 スイム トレーニング60 (有料) 渋谷 (定員16名)		12:30-13:15 ↓(定員12名) 12:30-13:15 ↓(定員25名) フィット&KO 佐藤		11:45-12:30 キック&パンチ45 上里	11:45-12:30 アクアピクス45 山田 (定員25名)	11:45-12:30 アクアピクス45 山田 (定員25名)			
14	13:00-14:00 エイジレス ワークアウト 仁科	13:50-14:20 アクアピクス30 中桐	13:50-14:20 アクアピクス30 中桐	13:00-14:00 初めて パワーヨガ 長谷	13:15-14:00 パタフライ45 (有料) 桑原・渋谷 (定員16名)	13:15-14:00 パタフライ45 (有料) 桑原・渋谷 (定員16名)	↑(定員15名)	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) 桑原・荻野 (定員16名)		13:30-14:15 クロール45 (有料) 渋谷・行天 (定員16名)		13:30-14:15 クロール45 (有料) 渋谷・行天 (定員16名)		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		13:30-14:15 サーキット & ストレッチ				
15	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。		14:30-15:15 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。		14:30-15:15 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。		14:30-15:15 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 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 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 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 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。	
16	16:30-17:15 サーキット & ストレッチ			14:30-15:00 ラテンアクア30 中桐			14:30-15:00 ラテンアクア30 中桐			14:30-15:15 サーキット & ストレッチ			14:30-15:15 サーキット & ストレッチ			14:30-15:15 サーキット & ストレッチ			14:30-15:15 サーキット & ストレッチ			14:30-15:15 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	子供水泳教室で使用させていただきます。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。	
18	16:30-17:15 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)			14:45-15:30 アクアシェイプ45 早川 (定員25名)			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			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			16:30-17:15 サーキット & ストレッチ		
19	16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。	
20	16:30-17:15 サーキット & ストレッチ			15:40-16:10 リズムカルST 早川 ↑(定員25名)			15:40-16:10 リズムカルST 早川 ↑(定員25名)			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			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			16:30-17:15 サーキット & ストレッチ		
21	16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。		16:30-17:15 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。	
22	16:30-17:15 サーキット & ストレッチ			17:15-18:15 インナー プレス 和田			17:15-18:15 インナー プレス 和田			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			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			16:30-17:15 サーキット & ストレッチ		
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 アクアピクス45 稲葉	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ	20:00-21:00 リラックス ウェブ 仁科	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	20:10-20:55 中級水泳45 (有料) 大塚・行天 (定員16名)	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 アクアトレーニング45 児玉	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 アクアピクス45 中桐	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 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 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 サーキット & ストレッチ		
21	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 アクアピクス45 稲葉	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ	20:00-21:00 リラックス ウェブ 仁科	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	20:10-20:55 中級水泳45 (有料) 大塚・行天 (定員16名)	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 アクアトレーニング45 児玉	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 アクアピクス45 中桐	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 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 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 サーキット & ストレッチ		
22	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 アクアピクス45 稲葉	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ	20:00-21:00 リラックス ウェブ 仁科	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	20:10-20:55 中級水泳45 (有料) 大塚・行天 (定員16名)	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 アクアトレーニング45 児玉	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 アクアピクス45 中桐	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 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 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 サーキット & ストレッチ		
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	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「フィット&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。