

ナフウェルネスクラブ プログラムスケジュール

2018.02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	
9:30	オープン		オープン	オープン		オープン	オープン		オープン		オープン	オープン		オープン	オープン		オープン	オープン		オープン	オープン	
10:00-10:45	サーキット & ストレッチ	ヨガ 宮城	ウォーク&ジョグ 早川	サーキット & ストレッチ	美姿勢 コアバランス 沖島	ウォーク&ジョグ 山路	サーキット & ストレッチ	ヨガ 宮城	機能改善プログラム 手塚	ウォーク&ジョグ 金城	サーキット & ストレッチ	骨盤体操 手塚	ウォーク&ジョグ 金城	サーキット & ストレッチ	健身気功 飯島	ウォーク&ジョグ 手塚	サーキット & ストレッチ	コア トレーニング 上里	ウォーク&ジョグ 山田	サーキット & ストレッチ	ベーシック エアロ 山田	
10:45-11:30			アクアピクス45 早川			アクアピクス30 山路																
11:00-11:30																						
11:15-11:45	ウェーブリングST 磯部			11:15-11:45	ウェーブリングST 村瀬		11:15-12:00	ウェーブリングST 45 鈴木														
11:40-12:10			11:40-12:10			11:40-12:10																
12:00-12:45			12:00-12:45			12:00-12:45																
12:20-13:05	美ボディ 中桐 ※要タオル		12:20-13:05	背骨 コンディショニング 山路 ※要タオル		12:20-13:05	初めて ダンス 川阪															
13:00-14:00			13:00-14:00			13:00-14:00																
13:15-14:00	エイジレス ワークアウト 仁科		13:15-14:00	初めて パワーヨガ 長谷		13:15-14:00	初めて ダンス 川阪															
13:30-14:15			13:30-14:15			13:30-14:15																
14:15-15:00	サーキット & ストレッチ		14:15-15:00			14:15-15:00																
14:30-15:15			14:30-15:15			14:30-15:15																
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															
14:45-15:30			14:45-15:30			14:45-15:30																
15:00-15:45			15:00-15:45			15:00-15:45																
15:15-16:00			15:15-16:00			15:15-16:00																
16:00-16:45			16:00-16:45			16:00-16:45																
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															
17:00-17:45			17:00-17:45			17:00-17:45																
17:15-18:15			17:15-18:15			17:15-18:15																
18:00-19:00			18:00-19:00			18:00-19:00																
19:00-19:50			19:00-19:50			19:00-19:50																
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															
20:10-20:55			20:10-20:55			20:10-20:55																
21:00-21:45			21:00-21:45			21:00-21:45																
22:00-22:30			22:00-22:30			22:00-22:30																
22:30-23:00			22:30-23:00			22:30-23:00																

○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。