

ナフウェルネスクラブ プログラムスケジュール

2018.04月～2018.09月

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 ※要運動靴	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 ※要運動靴	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 ※要運動靴	10:00-11:00 ヨガ 宮城	10:00-10:45 機能改善 プログラム 手塚	10:00-10:30 初級クロール 北下 10:40-11:10 ウォーク&ジョグ 金城	10:00-10:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	10:00-11:00 骨盤体操 手塚	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 手塚	10:00-10:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	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 ※要運動靴	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 ※要運動靴	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 ※要運動靴	
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 岸		11:00-11:30 アクアビクス30 手塚	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	11:20-11:50 アクアビクス30 金城	11:30-12:30		11:30-12:30	11:40-12:10 腰痛肩こり歩行 三澤	11:00-11:30 ウエアリング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	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	↓(定員25名)	
13	12:00-12:45 らくらくエアロ 中桐 ※要運動靴		12:20-13:05 背泳ぎ45 (有料) 渋谷・桑原 (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 初級水泳45 (有料) 大塚 (定員16名)	12:15-13:15 初めて ダンス 川阪 ※要運動靴 1(定員15名)		12:20-13:05 クロール45 (有料) 渋谷・大塚 (定員16名)	12:20-13:05 中級水泳45 (有料) 八木澤・桑原 (定員16名)	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 フィット&KO 佐藤 ※要運動靴		12:20-13:20 スィム トレーニング60 (有料) 渋谷 (定員16名)	13:00-14:00 ヨガ 中島	12:30-13:15 フィット&KO 佐藤 ※要運動靴	↓(定員12名)	12:30-13:15 フィット&KO 佐藤 ※要運動靴	↓(定員25名)	13:30-14:15 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	13:30-14:15 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	13:30-14:15 サーキット & ストレッチ ※要運動靴
14	13:00-14:00 エイジレス ワークアウト 仁科		13:50-14:20 アクアビクス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) 行天・大塚 (定員16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) 八木澤・桑原 (定員16名)	13:30-14:15 クロール45 (有料) 行天・八木澤 (定員16名)		14:15-15:00 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	14:15-15:00 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	14:15-15:00 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	14:15-15:00 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	14:15-15:00 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	14:15-15:00 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	14:15-15:00 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	14:15-15:00 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	14:15-15:00 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	
15	14:15-15:00 サーキット & ストレッチ ※要運動靴		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 ※要運動靴		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 ※要運動靴		14:30-15:15 サーキット & ストレッチ ※要運動靴		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 ※要運動靴		14:30-15:15 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	14:15-15:00 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	14:45-15:30 アクアシェイプ45 早川 (定員25名)	14:30-15:15 サーキット & ストレッチ ※要運動靴		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)	14:45-15:30 アクアシェイプ45 早川 (定員25名)	
16	16:30-17:15 サーキット & ストレッチ ※要運動靴		19:20-19:50 初級背泳ぎ 八木澤	16:30-17:15 サーキット & ストレッチ ※要運動靴		19:30-20:00 初級平泳ぎ 行天	16:30-17:15 サーキット & ストレッチ ※要運動靴		16:30-17:15 サーキット & ストレッチ ※要運動靴		19:30-20:00 ウォーク&ジョグ 児玉	16:30-17:15 サーキット & ストレッチ ※要運動靴		16:30-17:15 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	16:15-17:00 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	15:40-16:10 リズムカルST 早川 1(定員25名)	16:15-17:00 サーキット & ストレッチ ※要運動靴		16:00-17:00 筋膜ほぐし リリース 和田 ※要タオル	16:00-17:00 筋膜ほぐし リリース 和田 ※要タオル	16:00-17:00 筋膜ほぐし リリース 和田 ※要タオル	
17	19:20-19:50 初級背泳ぎ 八木澤		20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	19:20-19:50 初級背泳ぎ 八木澤		20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	19:20-19:50 初級背泳ぎ 八木澤		19:20-19:50 初級背泳ぎ 八木澤		20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	19:20-19:50 初級背泳ぎ 八木澤		19:20-19:50 初級背泳ぎ 八木澤	17:15-18:15 インナー プレス 和田 ※要タオル	19:00まで	19:20-19:50 初級背泳ぎ 八木澤		19:20-19:50 初級背泳ぎ 八木澤	19:20-19:50 初級背泳ぎ 八木澤	19:20-19:50 初級背泳ぎ 八木澤	
18	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴		20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴		20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴		20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴		20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴		20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴
19	21:00-22:00 スイム トレーニング60 (有料) 杉本 (定員16名)		21:00-22:00 スイム トレーニング60 (有料) 杉本 (定員16名)	21:00-22:00 スイム トレーニング60 (有料) 杉本 (定員16名)		21:00-22:00 スイム トレーニング60 (有料) 杉本 (定員16名)	21:00-22:00 スイム トレーニング60 (有料) 杉本 (定員16名)		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) 行天 (定員16名)	21:00-21:45 上級水泳45 (有料) 行天 (定員16名)		21:00-21:45 上級水泳45 (有料) 行天 (定員16名)	21:00-21:45 上級水泳45 (有料) 行天 (定員16名)	21:00-21:45 上級水泳45 (有料) 行天 (定員16名)	21:00-21:45 上級水泳45 (有料) 行天 (定員16名)	21:00-21:45 上級水泳45 (有料) 行天 (定員16名)	21:00-21:45 上級水泳45 (有料) 行天 (定員16名)	21:00-21:45 上級水泳45 (有料) 行天 (定員16名)	21:00-21:45 上級水泳45 (有料) 行天 (定員16名)	
20	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
21	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	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。
 ・定員数が記載されていないスタジオプログラムは、定員22名となります。
 ・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。
 ○「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。