

ナフウェルネスクラブ プログラムスケジュール

2018.05月～2018.09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	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 11:00-11:30 アクアビクス30 手塚	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 11:30-12:30 小顔 フェイシャル ヨガ 長谷	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 健身気功 飯島 11:30-12:30	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 手塚 10:45-11:30	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	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			11:15-12:00 ウエアリングST 45 鈴木												11:00-11:30 ウエアリングST 岸	11:00-11:30 ウォーク&ジョグ 山田		
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) 八木澤・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 上級水泳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				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) 桑原 (定員16名)			12:30-13:15 ファイト&KO 佐藤 ※要運動靴					
14		13:00-14:00 エイジレス ワークアウト 仁科			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			13:00-14:00 ヨガ 中島						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		
15	14:15-15:00 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			14:30-15:15 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		14:15-15:00 サーキット & ストレッチ ※要運動靴									
16		子供水泳教室で使用させていただきます。				子供水泳教室で使用させていただきます。				子供水泳教室で使用させていただきます。				子供水泳教室で使用させていただきます。									
17	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								16:30-17:15 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		16:30-17:15 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
18			19:20-19:50 初級背泳ぎ 八木澤																				
19																							
20	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-21:00 初めてラテン 前田 ※要運動靴	20:00-20:45 アクアサーキット45 稲葉	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-20:45 キック&パンチ 上里 ※要運動靴	19:45-20:30 アクアシェイブ45 山路	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-21:00 太極拳 銭	20:10-20:55 中級水泳45 (有料) 行天・梅田 (定員16名)	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-21:00 ピラティス 沖島	20:10-20:40 アクアビクス30 児玉	20:00-20:45 サーキット & ストレッチ ※要運動靴	20:00-21:00 ズンバ 加藤 ※要運動靴	20:00-20:45 アクアビクス45 中桐								
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) 行天 (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	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。