

# ナフウェルネスクラブ プログラムスケジュール

2018.07月～2018.09月

| 曜日 | ジム                                 | スタジオ   | プール  |
|----|------------------------------------|--|--|
| 月  | 9:30オープン<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴    | 10:00-11:00<br>ヨガ<br>宮城  | 9:30オープン<br>ウォーク&ジョグ<br>早川<br>10:45-11:30<br>アクアピクス45<br>早川<br>11:15-11:45<br>ウェープリングST<br>磯部<br>11:40-12:10<br>プール健脚<br>三澤<br>12:00-12:45<br>らくらくエアロ<br>中桐 ※要運動靴<br>12:20-13:05<br>背泳ぎ45<br>(有料)<br>八木澤・桑原<br>(定員16名)<br>13:00-14:00<br>エイジレス<br>ワークアウト<br>仁科<br>14:15-15:00<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴 |
| 火  | 9:30オープン<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴    | 10:00-11:00<br>美姿勢<br>コアバランス<br>沖島<br>11:15-11:45<br>ウェープリングST<br>岸<br>12:00-12:45<br>背骨<br>コンディショニング<br>山路 ※要タオル<br>13:00-14:00<br>初めて<br>パワーヨガ<br>長谷   | 9:30オープン<br>ウォーク&ジョグ<br>山路<br>10:45-11:15<br>アクアピクス30<br>山路<br>11:00-11:30<br>アクアピクス30<br>手塚<br>11:40-12:10<br>初級背泳ぎ<br>桑原<br>12:20-13:05<br>上級水泳45<br>(有料)<br>大塚<br>(定員16名)<br>13:15-14:00<br>バタフライ45<br>(有料)<br>行天・大塚<br>(定員16名)   |
| 水  | 9:30オープン<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴    | 10:00-11:00<br>ヨガ<br>宮城<br>11:15-12:00<br>ウェープリングST<br>45<br>鈴木<br>12:15-13:15<br>初めて<br>ダンス<br>川阪 ※要運動靴<br>↑(定員15名)   | 9:30オープン<br>ウォーク&ジョグ<br>機能改善<br>プログラム<br>手塚<br>11:00-11:30<br>アクアピクス30<br>手塚<br>11:40-12:10<br>初級背泳ぎ<br>桑原<br>12:20-13:05<br>クロール45<br>(有料)<br>三澤・大塚<br>(定員16名)<br>13:15-14:00<br>平泳ぎ45<br>(有料)<br>八木澤・桑原<br>(定員16名)   |
| 木  | 9:30オープン<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴    | 10:00-11:00<br>骨盤体操<br>手塚<br>11:30-12:30<br>小顔<br>フェイシャル<br>ヨガ<br>長谷<br>13:00-13:45<br>ボディ<br>バランス<br>ストレッチ<br>山田  | 9:30オープン<br>ウォーク&ジョグ<br>初級クロール<br>北下<br>10:40-11:10<br>ウォーク&ジョグ<br>金城<br>11:20-11:50<br>アクアピクス30<br>金城<br>12:20-13:05<br>中級水泳45<br>(有料)<br>八木澤・桑原<br>(定員16名)<br>13:15-14:00<br>平泳ぎ45<br>(有料)<br>八木澤・桑原<br>(定員16名)  |
| 金  | 9:30オープン<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴    | 10:00-11:00<br>健身気功<br>飯島<br>11:30-12:30<br>快適ボディ<br>習慣<br>POSA<br>13:00-14:00<br>ヨガ<br>中島<br>14:15-15:00<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴   | 9:30オープン<br>ウォーク&ジョグ<br>手塚<br>10:45-11:30<br>アクアピクス45<br>手塚<br>11:40-12:10<br>腰痛肩こり歩行<br>三澤<br>12:20-13:20<br>スイム<br>トレーニング60<br>(有料)<br>桑原<br>(定員16名)<br>13:30-14:15<br>クロール45<br>(有料)<br>行天・八木澤<br>(定員16名)   |
| 土  | 9:30オープン<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴    | 10:00-10:45<br>コア<br>トレーニング<br>上里<br>11:00-11:30<br>ウェープリングST<br>岸<br>12:30-13:15<br>ファイト&KO<br>佐藤 ※要運動靴<br>13:30-14:15<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴<br>16:15-17:00<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴<br>18:00-19:00<br>ヨガ<br>中島<br>21:00まで | 9:30オープン<br>ウォーク&ジョグ<br>手塚<br>11:00-11:30<br>ウォーク&ジョグ<br>上里<br>11:45-12:30<br>キック&パンチ45<br>上里<br>(定員25名)<br>12:30-13:15<br>フィット&KO<br>佐藤<br>(定員25名)<br>13:30-14:15<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴<br>14:45-15:30<br>アクアシェイプ45<br>早川<br>(定員25名)<br>15:40-16:10<br>リズムカルST<br>早川<br>↑(定員25名)                   |
| 日  | 9:30オープン<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴    | 10:00-10:45<br>ベーシック<br>エアロ<br>山田<br>11:00-12:00<br>らくらく<br>ヨガ<br>松本<br>13:30-14:15<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴<br>16:00-16:45<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴<br>17:15-18:15<br>インナー<br>プレス<br>和田 ※要タオル<br>19:00まで                      | 9:30オープン<br>ウォーク&ジョグ<br>山田<br>11:00-11:30<br>ウォーク&ジョグ<br>山田<br>11:45-12:30<br>アクアピクス45<br>山田<br>(定員25名)<br>13:30-14:15<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴<br>14:45-15:30<br>アクアトレーニング45<br>荻野<br>(定員25名)<br>16:00-17:00<br>筋膜ほぐし<br>リリース<br>和田 ※要タオル<br>17:15-18:15<br>インナー<br>プレス<br>和田 ※要タオル<br>19:00まで        |
| 月  | 20:00-20:45<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴 | 20:00-21:00<br>初めてラテン<br>前田 ※要運動靴  | 20:00-20:45<br>アクアサーキット45<br>稲葉<br>21:00-22:00<br>スイム<br>トレーニング60<br>(有料)<br>杉本<br>(定員16名)   |
| 火  | 20:00-20:45<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴 | 20:00-20:45<br>キック&パンチ<br>上里 ※要運動靴   | 20:00-20:45<br>アクアシェイプ45<br>荻野<br>21:00-22:00<br>スイム<br>トレーニング60<br>(有料)<br>杉本<br>(定員16名)  |
| 水  | 20:00-20:45<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴 | 20:00-21:00<br>太極拳<br>銭  | 20:00-20:45<br>アクアピクス30<br>行天・荻野<br>(定員16名)  |
| 木  | 20:00-20:45<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴 | 20:00-21:00<br>ピラティス<br>沖島   | 20:00-20:45<br>アクアピクス30<br>児玉<br>20:10-20:40<br>アクアピクス30<br>児玉<br>21:00-21:45<br>上級水泳45<br>(有料)<br>行天<br>(定員16名)   |
| 金  | 20:00-20:45<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴 | 20:00-21:00<br>ズンバ<br>加藤 ※要運動靴   | 20:00-20:45<br>アクアピクス45<br>中桐  |
| 土  | 20:00-20:45<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴 | 20:00-21:00<br>ズンバ<br>加藤 ※要運動靴   | 20:00-20:45<br>アクアピクス45<br>中桐  |
| 日  | 20:00-20:45<br>サーキット & ストレッチ ※要運動靴 | 20:00-21:00<br>ズンバ<br>加藤 ※要運動靴   | 20:00-20:45<br>アクアピクス45<br>中桐  |

○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。