

フィットネスルーム 教室タイムスケジュール 2024年3月



	月	火	水	木	金	土	日
10:00			※3月20日(水) は休館日です。				9:00~11:00 卓球フリー利用
10:15~10:45	ストレッチ 辻	10:00~10:45 ヨガ(有料) AYA	10:15~10:45 ストレッチ 池上	10:00~12:00 卓球フリー利用	10:00~10:45 背骨コンディショニング(有料) 前田有美子		計4組 無料
11:00	11:00~11:45 ボディバランス テック&30 辻	11:00~11:45 ピラティス(有料) AYA	11:00~11:45 音楽ヨガ 張	計4組 無料	11:00~11:30 ヒップアップエクササイズ 前田有美子	10:30~11:15 ピラティス(有料) ERIKO	
12:00						11:30~12:15 バレトン(有料) ERIKO	12:00~12:45 ZUMBA(有料) Emi
13:00	13:00~13:45 ボディパンプ テック&30 前田洋子	3月より 卓球フリー利用は 1組、1時間、交代制 朝7:00~受付で 整理券を配布します。	13:00~13:45 フラダンス(有料) 町田	13:00~13:45 ヨガ(有料) 栗原	13:00~15:00 卓球フリー利用	13:00~13:45 ZUMBA(有料) Emi	
14:00	14:00~14:45 ボディコンバット テック&30 前田洋子			14:00~14:45 誰でも健康体操(有料) 栗原	計4組 無料		14:00~14:45 ボディパンプ テック&30 野口
15:00			15:00~15:45 キッズ体操(3.4歳)(有料) 大石				15:00~15:45 ボディコンバット テック&30 池上
16:00		16:00~18:00 卓球フリー利用	16:00~16:45 キッズ体操(5.6歳)(有料) 大石	16:00~16:45 キッズ体操(3~6歳)(有料) 大石			
17:00	テック&30 とは・・・ 15分間の練習 + 30分の ショートレッスンをおこないます。	計4組 無料	17:00~17:45 キッズ体操(小学生)(有料) 大石	17:00~17:45 キッズ体操(小学生)(有料) 大石			
18:00			※20日(水) 休館日 キッズ体操はお休みです	※21日(木) キッズ体操はお休みです			
19:00	19:00~19:45 ヨガ(有料) 堀		19:00~19:45 ボディコンバット テック&30 石川	19:30~20:15 ボディパンプ テック&30 野口			
20:00							
21:00							

有料教室(おとな) 1回 800円(税込)
有料教室(キッズ) 1回 1,200円(税込)
 ※券売機でチケットを購入ください。
 ※受付で整理券をお渡しします。(お一人1枚)
 ※整理券は当日朝 7:00~ 配布します。
 ※(有料)と記載のないプログラムは無料です。
 ※キッズ体操は1ヵ月分のお申込みも受け付けております。
お問合せ: 3階トレーニングスタジオ 03-3532-5093

・安全管理上、途中入場途中退出はできません。開始時間までにフィットネスルームにお入りください。 **各定員: 20名**

・キッズ体操 定員: 3.4歳クラス/16名、3~6歳クラス、5.6歳クラス、小学生クラス/18名

・プログラムは変更となる場合がございます。あらかじめご了承のほどお願いいたします。

・プログラム参加には別途、施設利用料金が必要です。



フィットネスルーム 教室タイムスケジュール 2024年4月～6月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00				※赤枠は3月スケジュールから変更の箇所です			9:00～11:00 卓球フリー利用
10:15～10:45	ストレッチ 辻	10:00～10:45 ヨガ(有料) AYA	10:15～10:45 ストレッチ 池上		10:00～10:45 背骨コンディショニング(有料) 前田有美子		計4組 無料
11:00	11:00～11:45 ボディバランス テック&30 辻	11:00～11:45 ピラティス(有料) AYA	11:00～11:45 音楽ヨガ(有料) 張		11:00～11:30 ヒップアップエクササイズ 前田有美子	10:30～11:15 ピラティス(有料) ERIKO	
12:00						11:30～12:15 バレトン(有料) ERIKO	12:00～12:45 ZUMBA(有料) Emi
13:00	13:00～13:45 ボディバンプ テック&30 前田洋子	13:00～13:45 燃焼エクササイズ(有料) 安岡	13:00～13:45 フラダンス(有料) 町田	13:00～13:45 ヨガ(有料) 栗原	13:00～15:00 卓球フリー利用	12:45～13:30 ZUMBA(有料) Emi	
14:00	14:00～14:45 ボディコンバット テック&30 前田洋子	14:00～14:45 燃焼エクササイズ(ライト)(有料) 安岡		14:00～14:45 誰でも健康体操(有料) 栗原	計4組 無料	14:00～15:00 総合スポーツスクール(有料) biimaスポーツ	14:00～14:45 ボディバンプ テック&30 野口
15:00			15:00～15:45 キッズ体操(3.4歳)(有料) 大石			15:00～16:00 総合スポーツスクール(有料) biimaスポーツ	
16:00	テック&30 とは・・・ 15分間の練習 + 30分の ショートレッスンをおこないます。	16:00～18:00 卓球フリー利用	16:00～16:45 キッズ体操(5.6歳)(有料) 大石	16:00～16:45 キッズ体操(3～6歳)(有料) 大石	15:30～16:20 総合スポーツスクール(有料) biimaスポーツ		
17:00		計4組 無料	17:00～17:45 キッズ体操(小学生)(有料) 大石	17:00～17:45 キッズ体操(小学生)(有料) 大石	16:30～17:20 総合スポーツスクール(有料) biimaスポーツ	16:30～17:15 ボディコンバット テック&30 池上	
18:00			※毎月第3週目は キッズ体操はお休みです	※毎月第3週目は キッズ体操はお休みです			
19:00	19:00～19:45 ヨガ(有料) 堀						
20:00			19:30～20:15 ボディコンバット テック&30 石川	19:30～20:15 ボディバンプ テック&30 野口			
21:00							

有料教室(おとな) 1回 800円(税込)
有料教室(キッズ体操) 1回 1,200円(税込)

- ・券売機でチケットを購入ください。
- ・受付で整理券をお渡しします。(お一人1枚)
- ・整理券は当日朝 7:00～ 配布します。
- ・(有料)と記載のないプログラムは無料です。



・安全管理上、途中入場途中退出はできません。開始時間までにフィットネスルームにお入りください。 **各定員：20名**

・キッズ体操 定員：3.4歳クラス/16名、3～6歳クラス、5.6歳クラス、小学生クラス/18名

・プログラムは変更となる場合がございます。あらかじめご了承のほどお願いいたします。

・プログラム参加には別途、施設利用料金が必要です。

3階トレーニングスタジオ 03-3532-5093

