

レッスンスケジュール

2020年7月
月曜日～水曜日

G-fit SPORTSBOX COMPANY

2020年7月
木曜日～土曜日

	月曜日		火曜日		水曜日			木曜日		金曜日		土曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30				9:45～10:00 ウォーキング			9:30				9:45～10:00 ウォーキング	10:00開館	
10:00	(予)10:15～11:15 健康美 ストレッチ 柿本		(予)10:15～11:00 エンジョイフラ 都		(予)10:00～10:45 かんたんエアロ 神本		10:00	(予)10:15～11:15 バレットン 松下	(予)10:30～11:00 はじめてクロール	(予)10:15～11:00 ボディシェイプ 高橋		(予)10:15～11:15 パワフルエアロ 石田	(予)10:30～11:00 水中運動
11:00					(予)11:15～12:00 ピラティス 石田		11:00		(予)11:30～12:00 フィンで遊ぼう				(予)11:15～11:45 はじめて平泳ぎ
12:00			(予)11:45～12:30 ZUMBAGOLD 鈴木(佐)		(予)11:30～12:00 レベルアップクロール		12:00			(予)11:45～12:45 骨盤ケア 萩原			
13:00	(予)12:30～13:15 ピラティス 山内						13:00	(予)12:15～13:15 ソフトヨガ 塩瀬					
14:00		(予)13:15～13:45 レベルアップクロール	(予)13:15～14:00 ステップ1 神本		(予)14:15～14:45 ロング ディスタンス		14:00		13:15～13:45 アクアビクス 野口	(予)13:20～14:20 ZUMBA 河辺		(予)13:45～14:30 ボディジャム AYANO	スイミング 5コース中 2コース使用 13:00 ～ 15:00
15:00	(予)14:30～15:30 パワーヨガ 郁子				(予)14:30～15:30 ZUMBAGOLD & ボディリセット 鈴木(佐)		15:00	(予)14:15～15:00 からやかエアロ 野口	(予)14:00～14:45 すいすい スイミング				
16:00			ベリーダンス (カルチャー) 14:45～15:45				16:00					大人バレエ (カルチャー) 14:45 ～ 16:15	
17:00	チアダンス (カルチャー) 16:15～17:00						17:00	キッズダンス (カルチャー) 16:45 ～ 18:35	スイミング (全コース) 15:00 ～ 19:30			子供バレエ (カルチャー) 16:30 ～ 18:00	スイミング (全コース) 15:00 ～ 18:30
18:00	子供空手 (カルチャー) 17:10 ～ 18:20		新体操 16:00 ～ 19:00		カワイ 体育教室 (カルチャー) 16:00 ～ 19:25		18:00						
19:00							19:00					(予)18:30～19:15 ルーシーダットン 遠藤	
20:00	(予)19:00～20:00 ZUMBA 時見		(予)19:15～20:00 ルーシーダットン 柿本				20:00	(予)19:15～20:15 B-BODY 山内		(予)19:30～20:30 ピラティス 遠藤			
21:00	(予)20:30～21:30 リフレッシュ ヨガ まなみ		(予)20:30～21:15 ステップ2 河合		(予)20:00～20:30 CX-WORX 坂本		21:00		(予)20:30～21:00 レベルアップクロール	(予)20:45～21:30 ZUMBA 本多(貴)		21:00閉館	
22:00	(予)22:00～22:30 SH' BAM 村野		(予)21:45～22:30 BODY PUMP 坂本		(予)21:15～22:00 フリーダンス HARUKA		22:00	(予)21:15～22:15 パワーヨガ まなみ				★★お知らせ★★ コロナ感染予防対策の為、レッスンの間を 開けさせてもらいます。 予めご了承下さい。 レッスン内容・時間に変更がありますので 確認をお願い致します。	
22:45							22:45						
23:00	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00	23:00閉館		23:00閉館			

ヨガ・コンディショニング

筋トレ系

有酸素系

ダンス系

レズミルズ

※(予)は予約制のレッスンとなります。
※予約制のレッスンはすべて当日予約となります。