

# スポーツクラブEVERY R8. 1月レッスンプログラム

月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日								
10:00	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール	10:00	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール	10:00	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール	10:00	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール	10:00	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール					
10:15	水巻町 からだも脳も 若返り教室 ※水巻町在住 対象者のみ。 ※飛び込み 参加不可。	超初心者対象！ クロール・背泳ぎの 基礎を練習して行きます！				10:15	ストレッチ 10:15~10:35			10:15	Eボディ メンテナンス 10:15~10:45			10:15	太極舞 10:15~11:00 瀧	◎1・3・5週目… 平泳ぎ	◎17日・31日 限定！		10:15	ポール コンディショ ニング 10:30~11:15	※1月11・25日 限定！								
10:30					10:30	スタッフ				10:30	MIKI			10:30	初級泳法 11:00~11:45 田口	ボディケア ヨガ 10:30~11:30 古賀山			10:30	腸リンパ ヨガ 11:00~12:00 YUKO			10:30						
10:45					10:45	LesMills				10:45	HIP HOP 11:15~12:00 松永	AQUA ZUMBA 11:00~11:45	ZUMBA 11:30~12:15 瀧	10:45	機能改善 ウォーキング 12:15~13:00 船岡	筋膜リリース 12:00~12:30			10:45	BODY BALANCE 12:00~12:45	BODY BALANCE 11:30~11:50								
11:00					11:00	BODY BALANCE 11:15~12:00 松永				11:00	かんたん 筋トレ 12:20~13:05	池田	ヨガ 12:30~13:30 倉田	11:00	MIKI			11:00	鶴	鶴									
11:15					11:15	山内				11:15	YUKO	ストレッチ TRX 13:10~13:30 橋本	ストレッチ TRX 13:10~13:30 倉田	11:15	アクリエイ ティス 13:00~14:00 AKI	はじめて エアロ 13:00~13:45			11:15	LesMills	ピラティス 13:15~14:00 AKI								
11:30					11:30	山内				11:30	YUKO	リラクゼー ションヨガ 13:45~14:45 西	リラクゼー ションヨガ 13:45~14:45 西	11:30	ベーシック ヨガ 13:30~14:30 YUKO	はじめて エアロ 13:00~13:45			11:30	BODY COMBAT 14:30~15:00	ピラティス 13:15~14:00 AKI								
11:45					11:45	山内				11:45	YUKO	ヨガ 12:30~13:30 倉田	ヨガ 12:30~13:30 倉田	11:45	AKI	はじめて エアロ 13:00~13:45			11:45	AKI	AKI								
12:00					12:00	ルーシー ダットン 12:00~12:45 大場				12:00	ZUMBA 12:30~13:15 上田	ストレッチ TRX 13:10~13:30 橋本	ストレッチ TRX 13:10~13:30 倉田	12:00	AKI	はじめて エアロ 13:00~13:45			12:00	LesMills	ピラティス 13:15~14:00 AKI								
12:15					12:15	井口				12:15	大場	ストレッチ ヨガ 13:15~14:15	ストレッチ ヨガ 13:15~14:15	12:15	YUKO	はじめて エアロ 13:00~13:45			12:15	BODY COMBAT 14:30~15:00	ピラティス 13:15~14:00 AKI								
12:30					12:30	井口				12:30	船岡	機能改善 ウォーキング 13:15~14:00	機能改善 ウォーキング 13:15~14:00	12:30	AKI	はじめて エアロ 13:00~13:45			12:30	AKI	AKI								
12:45					12:45	エアロ 初級 14:30~15:15 船岡				12:45	大場	ストレッチ ヨガ 13:15~14:15	ストレッチ ヨガ 13:15~14:15	12:45	YUKO	はじめて エアロ 13:00~13:45			12:45	LesMills	ピラティス 13:15~14:00 AKI								
13:00					13:00					13:00	橋本	ヨガ 12:30~13:30 倉田	ヨガ 12:30~13:30 倉田	13:00	AKI	はじめて エアロ 13:00~13:45			13:00	AKI	AKI								
13:15					13:15	井口				13:15	Sarry	ヨガ 12:30~13:30 倉田	ヨガ 12:30~13:30 倉田	13:15	YUKO	はじめて エアロ 13:00~13:45			13:15	Sarry	AKA エクササイズ 11:45~12:30 船岡								
13:30					13:30	エアロ 初級 14:30~15:15 船岡				13:30	大場	ヨガ 12:30~13:30 倉田	ヨガ 12:30~13:30 倉田	13:30	YUKO	はじめて エアロ 13:00~13:45			13:30	Sarry	AKA エクササイズ 11:45~12:30 船岡								
13:45					13:45					13:45	橋本	ヨガ 12:30~13:30 倉田	ヨガ 12:30~13:30 倉田	13:45	YUKO	はじめて エアロ 13:00~13:45			13:45	Sarry	AKA エクササイズ 11:45~12:30 船岡								
14:00					14:00					14:00	山内	ヨガ 12:30~13:30 倉田	ヨガ 12:30~13:30 倉田	14:00	YUKO	はじめて エアロ 13:00~13:45			14:00	Sarry	AKA エクササイズ 11:45~12:30 船岡								
14:15					14:15					14:15	YUKO	ヨガ 12:30~13:30 倉田	ヨガ 12:30~13:30 倉田	14:15	YUKO	はじめて エアロ 13:00~13:45			14:15	Sarry	AKA エクササイズ 11:45~12:30 船岡								
14:30					14:30	エアロ 初級 14:30~15:15 船岡				14:30	橋本	ヨガ 12:30~13:30 倉田	ヨガ 12:30~13:30 倉田	14:30	YUKO	はじめて エアロ 13:00~13:45			14:30	Sarry	AKA エクササイズ 11:45~12:30 船岡								
14:45					14:45					14:45	YUKO	ヨガ 12:30~13:30 倉田	ヨガ 12:30~13:30 倉田	14:45	YUKO	はじめて エアロ 13:00~13:45			14:45	Sarry	AKA エクササイズ 11:45~12:30 船岡								
15:00					15:00					15:00				15:00				15:00											
15:15					15:15					15:15				15:15				15:15											
15:30					15:30					15:30				15:30				15:30											
15:45					15:45					15:45				15:45				15:45											
16:00					16:00					16:00				16:00				16:00											
16:15					16:15					16:15				16:15				16:15											
16:30					16:30					16:30				16:30				16:30											
16:45					16:45					16:45				16:45				16:45											
17:00					17:00					17:00				17:00				17:00											
17:15					17:15					17:15				17:15				17:15											
17:30					17:30					17:30				17:30				17:30											
17:45					17:45					17:45				17:45				17:45											
18:00					18:00	キッズ ダンス ※キッズ ダンス会員 のみ。				18:00	自重トレ			18:00	トランポリン 18:45~19:15	超初心者	◎9・23日… アクリオーキング	◎16・30日… アクリエクササイズ	AKI	AKI	AKI	AKI	AKI	AKI	AKI	AKI			
18:15					18:15					18:15	橋本			18:15	Q-REN 19:30~20:15	かならず マスター！ 19:45~20:30	筋膜 リリース 19:00~19:20	BODY BALANCE 19:15~20:00	LesMills	筋膜 リリース 20:00~20:20	アクリオ エアロティ 20:00~20:30	AKI	AKI	AKI	AKI	AKI	AKI	AKI	AKI
18:30					18:30	エアロ 初級 19:15~20:00 狭間				18:30	自重トレ			18:30	宮口	加藤	筋膜 リリース 19:30~19:50	BODY BALANCE 19:15~20:00	MIKI	筋膜 リリース 20:00~20:20	アクリ								