Heartful fitness Jr-Max ジュニアマックス

スタジオ & プール スケジュール

2018．8月～

	月曜日 NO.1	月曜日 NO.2	月曜日 プール	火曜日 NO.1	火曜日 NO.2	火曜日 プール	水曜日 NO.1	水曜日 NO.2	水曜日 プール	木曜日 NO.1	木曜日 NO.2	木曜日 プール	金	土曜日 NO.1	土曜日 NO.2	土曜日 プール	日曜日 NO.1	日曜日 NO.2	日曜日 プール
10:00																			
:30	10:30～11:30 ボディコンディショニング 遠藤 定員35	10:30～11:15 スローライフヨガ 瀬戸 定員35	10:30～11:30 ビューティーアクア（有料レッスン） 菊田	10:30～11:30 ACTIVE AYU 定員35	10:30～11:30 ビギナーヨガ Ayumi	11:00～11:30 浮き具を使った水中運動 木ノ内	10:30～11:30 イミュニティヨガ 星利奈	10:15～11:30 いきいき健康体操（有料レッスン） 遠藤	10:30～11:30 ビューティーアクア（有料レッスン） 菊田	10:30～11:15 ヨガ 宮川	10:30～11:30 CENTERGY 60 CHIHO	10:45～11:15 水中ストレッチウォーキング 渡邉	金曜日は休館日となります	10:30～11:15 ローインパクトエアロ キムラアユ子 定員50	10:30～11:30 スローライフヨガ 4・18 梅本 11・25 宮川 定員35	10:45～11:15 浮き具を使った水中運動 渡邉	10:30～11:30 バラエティヨガ 5.26 梅本 12.19 タルン	◆8/5 グループパワー / mitsu（定員30） ◆8/12 slow-flow yoga / 瀬戸 ◆8/19 ヨガ / 宮川 ◆8/26 グループパワー / mitsu（定員30）	
11:00		11:25～11:55 スタジオdeプチトレ 一杉 定員25		11:45～12:30 fight 45 shie	11:45～12:15 コアコンディショニング キムラアユ子 定員30	11:45～12:15 はじめてクロール 木ノ内	11:45～12:30 ローインパクトエアロ 遠藤	12:00～12:30 ウェーブストレッチ TOMO	11:40～12:10 エンジョイスイム25 菊田	11:45～12:30 BLAST 45 YOU 定員30	11:55～12:40 はじめてのヒップホップ hika			11:30～12:10 ZUMBA 40 キムラアユ子 定員60	12:15～12:45 スタジオdeプチトレ 定員20				
:30	12:00～12:30 ボディメンテナンス 角田	12:30～13:15 みんなのヨガ 呼吸編 タルン	12:50～13:20 ビギナーズキック 池谷		12:35～13:35 ハワイアン マプアナスタジオ	13:00～14:00 ビューティースイム（有料レッスン） 池谷	12:45～13:30 groove 45 shoko		12:20～12:50 はじめてバタフライ 池谷	13:05～13:35 マーシャルアーツ キムラアユ子	13:10～14:10 ベーシックヨガ 小金澤	12:45～13:30 4泳法 智浩		13:00～13:45 チャレンジエアロ 45 村上 定員50	13:00～14:00 フラメンコ 池野		13:30～14:30 週替わり		
12:40～13:25 ビギナー＆ドリル 角田		13:30～14:00 はじめて背泳ぎ 池谷	13:00～13:45 ビギナー＆ドリル 森田			13:45～14:15 バランスボール TOMO 定員30	13:00～13:30 カラダリセット 室伏	13:00～14:00 ビューティーアクア（有料レッスン） 池谷	13:45～14:30 ZUMBA 45 キムラアユ子		13:40～14:25 中級背泳ぎ 智浩		14:00～14:30 ボディコンショート 村上					
13:45～14:45 ACTIVE Dori 定員35	13:30～14:30 ベーシックヨガ 小金澤		14:00～14:45 ヘルシーボディストレッチ 森田		14:10～14:40 3Bワンポイント 池谷	14:30～15:30 ビギナーヨガ Ayumi	13:45～14:45 太極拳 室伏 定員20			14:40～15:40 太極拳 室伏 定員20			14:45～15:45 上級ステップ 60 村上 定員35	14:40～15:25 週替わり		14:45～15:45 週替わり		
15:00																			
:30																			
16:00														16:00～16:30 CORE GAKU	16:00～17:00 有料プログラム				
:30															17:10～18:40 有料プログラム				
17:00		17:30～18:30 有料プログラム										17:30～18:15 関節快調ウォーク 智浩							
:30												18:25～19:10 初・中級クロール 智浩							
18:00															18:50～19:50 有料プログラム				
:30	19:25～19:55 6分サーキット 植松	19:00～20:00 有料プログラム		19:00～20:00 スローライフヨガ 梅本		19:30～20:00 エンジョイスイム25 木ノ内	19:15～20:00 ローインパクトエアロ キムラアユ子	19:10～20:10 みんなのフラダンス マプアナスタジオ		19:10～20:10 ACTIVE Dori 定員35	19:40～20:10 山本 大人のHIPHOP【準備＆基礎】			19:15～20:15 CENTERGY 60 YOU					
19:00		定員30			20:05～20:50 CENTERGY 45 YOU	20:10～20:55 4泳法 木ノ内				20:25～21:10 CENTERGY 45 YOU	20:20～21:20 大人のHIPHOP 山本	20:30～21:00 アクアビクス 中川		20:30～21:00 スタジオdeプチトレ 定員20					
:30	20:25～20:55 CORE GAKU	20:15～20:45 プチトレ＆ストレッチポール 杉本	20:10～20:40 水中ストレッチウォーキング 向山	20:15～20:45 初級ステップ 村上 定員35			20:15～21:15 POWER 60 mitsu 定員30	20:25～21:10 ZUMBA fitness 45 キムラアユ子											
20:00	21:10～21:55 BLAST 45 YOU 定員30	21:00～22:00 みんなのヨガ シヴァナンダ タルン		21:00～22:00 マニアックエアロ 60 村上	21:05～22:05 groove 60 shoko		21:30～22:15 fight 45 shie	21:25～22:10 スローライフヨガ 梅本		21:25～22:10 ストダン hika									
:30																			
21:00																			
:30																			
22:00																			
:30																			
23:00																			

①レッスン前やレッスン中に体調がすぐれない場合は無理をなさらず速やかに中断し、お近くのスタッフまでお声をおかけください。
②安全管理の為、緊急の場合を除いてレッスン中のご退室はご遠慮下さい。
③スタジオレッスン開始30分前にマシンフロントにて入場券を配布します。入場開始は10分前に入場券番号順とさせていただきます。担当インストラクターに入場時にお渡し下さい。ご本人様1人1枚とさせていただきます。
④スタジオ内外での場所取りなどはご遠慮下さい。
⑤レッスンへの途中参加は、初めてを除き開始5分までとさせていただきます。
⑥スケジュールは変更させていただく場合がございますので予めご了承ください。

【ビギナーズキック】って？
クロールと背泳ぎの姿勢からキックを習得します

【 6分サーキット 】
腕立て伏せ
スクワット
腹筋
ダッシュ
自分一人ではたどり着けない限界へ！
心肺機能・持久力UPの
インターバルトレーニング
マイペースでお気軽にご参加ください

この時間は
北側の2コースをレッスンで使用させていただきます。
肩こり・腰痛・膝痛・股関節痛などの予防改善のクラスです。どなたでもマイペースでご参加いただけます！

HIPHOPの雰囲気を気軽に味わえます♪体をしなやかに使うヒントもいっぱい♪
準備運動にもおススメです。

フェイスタオルをお持ち下さい。 定員30

フェイスタオルをお持ち下さい。 定員30

◆8/4 ピラティス / 中川
◆8/11 グループセンタジー / YOU
◆8/18 ヘルシーボディストレッチ / 森田
◆8/25 ピラティス / 中川

◆8/5 グループファイト / shie
◆8/12 グループアクティブ / Dori（定員35）
◆8/19 グループグルーブ / shoko
◆8/26 *14：45～15：30 背すじピン+プチトレ / TOMO

8/26【背すじピン+プチトレ】
少しふくらみのある四角いストレッチマットを使用します。背骨を本来人間が持つ正しい状態である「S字カーブ」に近づける運動をします。肩こり腰痛でお悩みの方におススメです。

マークの見方			
	初心者におすすめのクラスです。お気軽にご参加ください		時間変更のあったクラスです
	体力もつきプログラムに慣れてきた中級者向けのクラスです	チェンジ	プログラム内容、担当インストラクターに変更のあったクラスです
	レベルアップを目指し複雑な動きにも挑戦する上級クラスです	NEW	新しく設定されたクラスです

※土・日曜週替わりレッスン※
内容・インストラクター等ご確認下さい