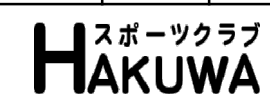


スポーツクラブHAKUWA レッスンスケジュール

2024年6月・7月

	月			火	水			木			金			土			日				
	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
10:00	かんたんlog 塩谷★★	かんたんヨガ 竹中★			10:00~10:45 バランス コーディネーション 住谷★	10:15~10:45 OXIGENO	10:00~10:45 バレット 石井★★	10:00~10:15 [V]ストレッチ	10:30~11:00 MEGADANZ	10:30~11:15 かんたんヨガ 住谷★	10:30~11:00 はじめてエアロ 福田★	10:00~10:15 [V]ストレッチ	10:30~11:15 ピラティス 梶島★★	10:00~10:15 [V]ストレッチ	9:00~11:30 キッズ スイミング	10:30~10:45 [V]HYPER C	10:30~11:15 キッズ スイミング	9:30~11:35			
11:00	FIGHT DO30 下瀬★	美ボディメイク 竹中★	11:40~12:00 水中ウォーク 平岡★		11:00~11:45 ZUMBA 重田★★	11:00~11:30 美ボディメイク 福田★	11:00~11:30 FIGHT DO30 下瀬★	11:20~11:50 ボール& コンディショニング 中山★	11:30~12:00 はじめてクロール 下瀬★	11:30~12:15 ボルドブラ 住谷★	11:25~11:55 ひきめトレーニング 福田★	11:30~12:15 アクアダンス 太田★	11:30~12:15 ピラティス 梶島★★	11:30~12:00 OXIGENO		11:00~11:30 エアロ [バーチャルプログラム]	11:45~12:15 YOGA				
12:00	ZUMBA eringo★★	12:15~12:45 [バーチャルプログラム]	12:10~12:40 水中シェイプ 平岡★		12:00~12:30 かんたんエアロ 重田★★	11:45~12:15 [バーチャルプログラム]	11:45~12:30 はじめてステップ TOMO★	12:10~12:40 [バーチャルプログラム]	12:10~12:50 スタミナコントロール 下瀬★★	12:30~13:15 POWER45 早川★★	12:15~12:30 [V]HYPER C	12:25~13:05 ファンポイントスイム (クロール) 太田★	12:30~13:15 HIP HOP Shiho★★	12:30~13:00 HYPER C	お腹・お尻						
13:00	フィットネス フラ AKO★	13:00~13:30 OXIGENO			12:45~13:15 UBOUND30 福田★	12:30~13:00 OXIGENO	12:45~13:30 かんたんエアロ TOMO★★	13:00~13:15 [バーチャルプログラム]	13:00~13:15 HYPER C	13:25~14:10 MEGADANZ IZUMI★★	13:30~14:00 [バーチャルプログラム]	12:45~13:15 [V]エアロ	13:30~14:00 かんたんヨガ 眞谷★	12:30~13:15 バレット 石井★★		13:00					
14:00	かんたんヨガ 岡野★	13:45~14:00 [V]HYPER C	お腹		13:30~14:15 パワ Yoga 岡野★★	13:15~13:45 MEGADANZ	13:45~14:30 プレスダイエット 眞谷★	13:35~14:05 [バーチャルプログラム]	13:35~14:05 MEGADANZ	14:20~15:05 エアロシェイプ 塩谷★★★	14:15~14:45 [バーチャルプログラム]	13:30~14:00 FIGHT DO	14:30~15:30 太極拳 (定員:30名) 沖本★	13:30~14:15 エアロシェイプ 石井★★★		↑ 卓 球	13:00~16:00				
15:00		14:15~14:45 POWER		休館日	14:00~14:30 RADICAL ONE	14:40~15:10 [V]エアロ		14:20~14:50 [V]UBOUND	15:00~15:15 [V]YOGA		15:00~15:30 UBOUND	お腹・お尻	14:30~15:30 キッズ スイミング	14:00	↑ 卓 球	14:30~15:15 POWER45 (定員:25名) 山野★★	15:30~16:30 FIGHT DO60 藤井★★★	13:00~16:00			
16:00		15:00~15:45 [バーチャルプログラム]			15:20~15:50 [V]HYPER C	16:00~16:30 [V]OXIGENO	15:25~18:15	15:25~18:15	15:25~18:15	15:25~18:15	16:05~16:35 [バーチャルプログラム]	16:10~18:15	15:40~16:10 [V]YOGA	15:25~19:20	14:00	↑ 卓 球	15:30~16:30 FIGHT DO60 藤井★★★	16:00			
17:00		16:05~16:35 [バーチャルプログラム]			16:40~17:10 [バーチャルプログラム]	17:00~18:00 キッズ フラダンス	17:00~18:00 キッズ スイミング	16:45~17:15 [V]MEGADANZ	16:45~17:15 [V]MEGADANZ	17:10~18:10 キッズ フラダンス	17:10~18:10 キッズ フラダンス	17:10~18:10 キッズ フラダンス	17:00~17:30 [V]ELEVEN	17:00~17:30 キッズ スイミング	18:30	↓ 卓 球	16:45~17:15 [バーチャルプログラム]	17:30~18:00 [バーチャルプログラム]	16:00		
18:00		17:10~17:25 [V]ストレッチ	キッズ スイミング		17:20~17:50 [バーチャルプログラム]	18:15~19:00 [バーチャルプログラム]	18:15~19:00 OXIGENO	17:25~17:55 [V]HYPER C	17:25~17:55 [V]HYPER C	18:05~18:50 [バーチャルプログラム]	18:05~18:50 UBOUND	18:20~19:20 キッズ フラダンス	18:00~18:30 [バーチャルプログラム]	18:00~18:30 FIGHT DOフリー			18:30		お腹・お尻		
19:00		17:35~18:05 [V]HYPER C	お腹・お尻		18:15~19:00 [バーチャルプログラム]	19:00~19:45 かんたんヨガ 竹中★	19:00~19:45 アドバンス ステップ 塩谷★★★	18:05~18:50 UBOUND	18:05~18:50 UBOUND	19:15~19:45 [バーチャルプログラム]	19:15~19:45 エアロ	19:15~19:45 エアロ	19:00~19:15 [V]ストレッチ	19:10~20:00 コンピネーション ステップ 塩谷★★★	19:00~19:45 キッズ スイミング		19:00~19:45 マスターズ (登録者のみ)				
20:00		18:15~19:00 [バーチャルプログラム]			19:15~19:45 [バーチャルプログラム]	20:00~20:45 ZUMBA eringo★★	20:00~20:30 RADICAL ONE	20:00~20:45 はじめて HIPHOP 久保田★	20:00~20:45 [バーチャルプログラム]	20:00~20:40 チャレンジメドレ [無人レッスン]	20:45~21:15 POWER30 山野★	20:45~21:15 POWER30 山野★	19:25~19:55 [V]HYPER C	20:15~20:30 ピラティス& コンディショニング 塩谷★	19:15~20:00 OXIGENO		19:15~20:00 マスターズ (登録者のみ)				
21:00		19:00~19:45 エアロシェイプ 塩谷★★★	お腹・お尻		20:00~20:40 チャレンジメドレ [無人レッスン]	21:00~21:45 KI MAX60 (定員:20名) 藤井★★★	21:00~21:45 POWER	21:00~21:45 FIGHT DO45 藤井★★	21:00~21:30 [バーチャルプログラム]	21:00~21:30 メニューを もとに会員 様で進めて いただくク ラスになり ます。	21:25~21:55 UBOUND30 山野★	21:25~21:55 UBOUND30 山野★	20:15~20:30 [V]YOGA	20:15~21:00 ピラティス& コンディショニング 塩谷★	20:15~20:45 [バーチャルプログラム]						
22:00		20:00~20:45 チャレンジスイム [無人レッスン]			21:00~21:45 メニューを もとに会員 様で進めて いただくク ラスになり ます。			21:00~21:30 HYPER C	21:00~21:30 HYPER C	21:00~21:30 メニューを もとに会員 様で進めて いただくク ラスになり ます。			20:45~21:15 MEGADANZ	20:45~21:15 FIGHT DO							

🌟...時間変更
 🎵...担当者変更
 😊...レッスン変更
 NEW...新プログラム
 📺...バーチャルプログラム
 ★...道具が必要なクラス



○レッスン定員について
 Aスタジオ:40名 Bスタジオ:25名
 ※ツールを使用するレッスンは定員を25名と
 させていただきます。
 (プログラム内に[定員:25名]と記載)
 プール:定員なし

○レッスン参加の流れ
 1.開始10分前になったらスタジオ前で整列
 2.スタジオの準備ができたら入室
 3.レッスン終了後、使ったツールを元に
 戻して退室
 ※ツールを使うレッスンは人数が20名以上に
 なった場合、並んだ時に整理券を配ります