

時間	月曜日 (MONDAY)			火曜日 (TUESDAY)			水曜日 (WEDNESDAY)			木曜日 (THURSDAY)			金曜日 (FRIDAY)			土曜日 (SATURDAY)			日曜日 (SUNDAY)				
	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	スタジオA	スタジオB	プール		
9:30																							
10:00	NEW 10:00~10:20 のんびりストレッチ スタッフ★						10:00~10:20 ストレッチボール スタッフ★	NEW 10:30~11:10 ピラティス 重田★				10:15~11:00 バレトン 石井★★	10:30~11:00 ひきしめトレーニング 早川★	10:00~10:20 ひきしめトレーニング スタッフ★	NEW 10:30~11:15 ZUMBA 宮田★★	NEW 11:00~11:20 水中ウォーク スタッフ★				9:45~11:30 キッズスイミング	10:00	9:45~11:50 キッズスイミング	
11:00	10:30~11:20 ZUMBA eringo★★	10:30~11:15 かんたんヨガ 平崎★	NEW 11:00~11:30 水中シェイプ スタッフ★				10:30~11:20 はじめてHIPHOP 大道★	NEW 11:20~12:00 ZUMBA 重田★★	NEW 11:30~12:00 はじめてスイム 下種★				11:10~11:55 FIGHT D045 下瀬★★	11:15~12:05 かんたんヨガ 石井★	11:30~12:10 はじめてステップ 住谷★	NEW 11:30~12:20 ラテンエアロ 宮田★★	11:30~12:10 アクアダンス 太田★						
12:00	11:30~12:30 コンビネーションエアロ 眞谷★★★★	11:30~12:15 かんたんエアロ 平崎★★	NEW 11:40~12:10 アクアダンス 太田★★				11:30~12:10 ホルドブラ 住谷★	NEW 12:10~12:55 かんたんエアロ 池原★★	NEW 12:10~12:50 はじめて平泳ぎ 下種★★				12:10~12:40 UBOUND30 山野★	12:15~12:55 かんたんエアロ 松木★★	NEW 12:20~13:10 POWER45 早川★★	NEW 11:30~12:20 ラテンエアロ 宮田★★	11:30~12:10 アクアダンス 太田★						
13:00	12:45~13:45 フィットネスフラ AKO★	NEW 12:25~12:55 ストレッチ&コンディショニング スタッフ★	NEW 12:20~13:00 チャレンジスイム 兼信★★★				12:20~13:00 パラソコ・ティネーション 住谷★	12:10~12:55 かんたんエアロ 池原★★	12:10~12:50 はじめて平泳ぎ 下種★★				12:50~13:40 エアロシェイプ 眞谷★★★★	12:20~13:00 スタミナクローリング 下種★★	NEW 12:25~13:10 POWER45 早川★★	NEW 12:30~13:20 プレスダイエット 眞谷★	12:20~12:50 青泳ぎ 太田★★						
14:00	NEW 14:00~14:50 かんたんヨガ 岡野★						13:10~13:55 UBOUND45 松木★★	14:00~14:45 マスターズ (登録者のみ) 竹ノ中★	14:00~14:45 マスターズ (登録者のみ) 眞谷★				13:50~14:40 かんたんヨガ 眞谷★	NEW 13:20~14:10 サルサ erina★★	NEW 14:20~15:10 アドバンスステップ 眞谷★★★★								
15:00	休館日																						
16:00			15:45~18:40						15:45~18:40			15:45~18:40			15:45~18:40			15:45~18:40					
17:00	スタッフ不在		キッズスイミング				スタッフ不在		キッズスイミング			キッズスイミング	スタッフ不在		キッズスイミング			キッズスイミング					
18:00																							
19:00	NEW 19:00~19:30 ZUMBA 池原★★	19:10~20:00 ピラティス 奥田★					18:30~19:00 ストレッチ&コンディショニング 平崎★	19:10~20:00 エアロシェイプ 平崎★★★★	19:10~20:00 かんたんヨガ 松木★				NEW 19:10~20:00 ステップ 塩谷★★	NEW 19:10~20:00 ZUMBA 野中★★	18:20~19:20 キッズヒップホップ 大道	18:30~19:30 キッズヒップホップ Shiho							
20:00	NEW 19:40~20:30 アドバンスステップ 塩谷★★★★	20:10~20:40 パーティストレッチ 奥田★					20:10~20:55 POWER45 早川★★	20:10~20:55 かんたんエアロ 平崎★★				NEW 20:10~21:00 スタミナエアロ 塩谷★★★★	NEW 20:10~21:00 はじめてHIPHOP 久保田★	19:40~20:30 HIP HOP 大道★★★★	19:40~20:40 かんたんヨガ 岡野★	NEW 20:15~20:55 チャレンジスイム 兼信★★★★							
21:00	20:45~21:30 FIGHT D045 池原★★						21:10~21:55 KI MAX45 竹ノ中★★							20:40~21:25 POWER45 山野★★	NEW 20:50~21:35 かんたんエアロ 岡野★★								
22:00	21:40~22:10 UBOUND30 松木★																						
23:00																							

※マシン・ジム・プールのご利用は閉館30分前までとなります。

スポーツクラブ **HAKUWA**

hakuwa sports club

卓球

会員種別により、別途料金が発生します。詳細はフロントまで!

新規登録者大募集中!

新規登録者大募集中!

定員25名

定員25名

定員25名

定員25名

定員25名

定員25名

定員25名

19:00

13:00

卓球

卓球

22:00