

2019年
4月-6月プログラムタイムスケジュール

営業時間 平日(月~土) 9:00~22:00
日曜日・祝祭日 9:00~19:00

休館日 10日・20日・30日、その他、設備点検等で休館させていただきます。館内掲示をご確認ください。

	月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday	
	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	スタジオ	プール
9:00	9:30~9:50 ストレッチ &ラジオ体操 スタッフ		9:30~9:50 ストレッチ &ラジオ体操 スタッフ		9:30~9:50 脳トレ バランスボール体操 スタッフ		9:30~9:50 からだメンテナンス スタッフ NEW		9:30~9:50 ストレッチ &ラジオ体操 スタッフ					
10:00	10:00~11:00 初中級エアロ 山北		10:00~11:00 ルーシーダットン 松田		10:00~11:00 中級エアロ 秋本		10:00~11:00 ZUMBA&ストレッチ 石丸		10:00~11:00 ヨーガセラピー 日野		10:00~11:00 ヨガ 延塚		10:00~11:00 週替わりレッスン スタッフ NEW	☆からだ メンテナンス (伊藤) ☆卓球(中) ☆サルセッション (松田)
11:00	11:10~12:10 中級STEP 山北		11:15~12:00 ZUMBA 松田	ジム 12:20~12:45 【ボールストレッチ】 スタッフ 先着8名	11:10~12:10 ラムサワーク 秋本		11:10~12:10 背骨コンディショニング 石丸		11:10~12:10 初級STEP 秋本		11:15~12:15 ルーシーダットン 松田		11:30~12:30 オリジナルメニュー 下記にて確認を お願いします	
12:00							12:10~12:55 初めてスイム 木村		12:20~13:20 社交ダンス (初心者・上級者) 瀧本		12:30~13:30 初級エアロ 秋本		12:45~13:45 オリジナルメニュー 下記にて確認を お願いします	
13:00	13:15~14:15 初級エアロ 酒井		13:00~14:30 美活塾 養田 (90分) NEW	ジム 12:50~13:10 【筋トレ教室】 スタッフ 先着5名	13:00~14:00 水泳教室 迫本		13:00~14:00 四泳法入門 木村		13:30~14:15 アクアピクス初中級 あずちゃん		13:45~14:45 社交ダンス (初心者・上級者) 瀧本			
14:00	14:30~15:15 ボディメイク中級 スタッフ	スタッフレッスン	14:45~15:35 卓球 中	ジム 15:00~15:20 【筋トレ教室】 スタッフ 先着5名	14:30~15:30 ボクシング エクササイズ 迫本		14:30~16:00 ヨーガセラピー 橋本(90分)		14:30~15:30 初級STEP 安陪	2週目 4週目	15:05~15:50 ジュニアゴルフ 体幹トレーニング(有料)			
15:00	15:25~16:25 フラダンス 篠崎	定員 先着8名	15:45~16:35 卓球 中		16:50~17:40 ストリートダンス入門 momo				15:40~16:40 コアトレーニング &ストレッチ 安陪	2週目 4週目	16:15~17:00 ジュニアゴルフ 体幹トレーニング(有料)			
16:00	16:35~17:35 フラダンススクール 篠崎	有料クラス		定員 先着8名	17:50~18:50 ストリートダンス momo			20:00~20:20 【筋トレ教室】 スタッフ 先着5名						
17:00			18:00~18:50 卓球 中	定員 先着8名	19:00~20:00 ピラティス 石丸				19:00~20:20 中級エアロ +ストレッチ 秋本				11:30~12:30 ★ルーシーダットン(松田)1.3.5週目	
18:00			19:10~20:00 ボディメイク上級 スタッフ	スタッフレッスン	19:40~20:40 四泳法マスター 木村				20:10~21:10 スタイルアップ コンディショニング YUKI				12:45~13:45 ★シェイプアップボディ(松田)1.3.5週目	
19:00	19:10~20:10 初級エアロ 後藤		19:10~20:00 ボディメイク上級 スタッフ		20:10~21:10 ZUMBA 石丸				20:30~21:15 サルセッション 松田 NEW				11:30~12:30 ★ダンスエクササイズ(ゆき)2.4週目	
20:00	20:20~21:20 初級STEP 後藤	19:40~20:40 ステップアップ クロール(中上級) 木村	20:10~21:10 中級エアロ 高山	19:45~20:30 アクアピクス初中級 あずちゃん	20:45~21:05 ウキホーシェイプ 木村								12:45~13:45 ★コンディショニング ビューティーストレッチ(ゆき)2.4週目	
21:00														日程は変更する場合がありますので、 館内スタジオインフォメーション又は HPでご確認下さい。

オリジナルメニュー

◇準備運動なしで運動を始められますと大変危険ですので、レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
◇ **NEW** ←この印は新たに变更したプログラムです。
◇日曜日のオリジナルメニューのレッスン日・時間はお間違えのないようお願いいたします。

★プログラム代行・休講情報はホームページでも公開中です。
スポーティングコアホームページはこちら・・・
<http://www.fcom.ne.jp/sporting-core/>