

# 日立メディカルスポーツジム

# 6月タイムスケジュール

tel : 0294-32-7700

6月	月 MON		火 TUE		水 WED		🌈	金 FRI		土 SAT		日 SUN		6月
	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	
10:00	ポールストレッチ (茅根) 10:00~10:30	リハビリ 10:00~11:00	ストレッチ 45分 (茅根) 10:00~10:45	リハビリ 10:00~11:00	セルフリンパ (茅根) 10:00~10:30	リハビリ 10:00~11:00	10:00	ストレッチ (篠原) 10:00~11:00	リハビリ 10:00~11:00	10:00	リハビリ 10:00~11:00	ラジオ体操 9:45~10:00 太極拳(基礎) (篠田) 10:00~10:30	インターバル スイム (沼田/向井) 10:15~11:15	10:00
11:00	太極拳 (武田) 10:40~11:40	モーニング アクア (手島) 11:00~11:30	ヨガ (柴田) 11:00~12:00	クロール 背泳ぎ (中島) 11:00~11:30 バタフライ 平泳ぎ (中島) 11:30~12:00	練功 (武田) 10:40~11:10	リハビリ	11:00	Let's Making 美姿勢 (Arishia) 11:10~12:10	バウフル ウォーキング (向井) 11:00~11:30 インターバル スイム (向井) 11:30~12:00	11:00	初めての クロール (篠原) 11:00~11:30 スイム トレーニング (篠原) 11:30~12:00	太極拳 (篠田) 10:30~11:30	ウエーブストレッチ (柴田/中島) 11:40~12:10	11:00
12:00	バレエ (宮川) 11:50~12:50	特訓30 (手島) 11:40~12:10 ジュノーケリング クラブ (手島) 12:10~12:40	スタジオ サーキット 45分 (柴田) 12:00~12:45	AQA ウォーキング (中島) 12:30~13:00 アクアヌードル (中島) 13:00~13:30	ピラティス 45分 (茅根) 12:15~13:00	12:00	MIXボール (沼田) 12:20~12:50	23日 休講日	フラダンス (桑原) 12:00~13:00	12:00	18日 ピラティス 45分 (中島) 12:20~13:05 25日 ZUMBA 45分 (向井) 12:20~13:05	アクティブ YOGA 45分 (柴田) 12:20~13:05	4日 ・D☆PUMP (中島) ・エアロビクス (沼田)	12:00
13:00	エステティック ストレッチ (宮川) 12:50~13:20	スイム トレーニング (中島) 13:30~14:00 背泳ぎ (中島)	バランスボール (向井) 14:00~14:30	フラダンス (桑原) 13:10~14:10	スイム トレーニング (篠原) 13:30~14:00	13:00	バレエ (宮川) 13:00~14:00	アクア プログラム (手島) 13:00~13:30 特訓30 (手島) 13:30~14:00	MIXボール (沼田) 13:10~13:40	13:00	ピラティス (中島) 13:50~14:20	脂肪燃焼 タイム 13:15~13:45 13:50~14:20	11日 ・ZUMBA (向井) ・ボクササイズ (篠原)	13:00
14:00	バランスボール (向井) 14:20~14:50	骨盤 ダンスピクス (小沼) 14:40~15:40	パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00	リハビリ 14:00~15:00	14:00	ピラティス 45分 (中島) 14:10~14:55	リハビリ 14:00~15:00	ヨガ (柴田) 14:30~15:30	ジョギング ダイエット 45分 (中島) 15:45~16:30	14:00	パワー ウォーキング 45分 (篠原) 15:30~16:15	25日 ・ポールdeシェイプ (中島) ・スタジオステップ (篠原)	14:00	
15:00	エアロ II (沼田) 15:00~16:00	アクアヌードル (沼田) 15:45~16:15	23日 休講日	特訓50 (手島) 16:45~17:35	15:00	スーパーライト ウォーキング (手島) 16:00~16:30	16:00	23日 休講日	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	
16:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00

レッスン以外でリハビリの時間はフリーコースの使用を制限させて頂きます。皆様のご理解・ご協力お願い致します。

※スケジュールはやむを得ず変更・休講になる場合がございます。

※全てのレッスンにどなたでも参加いただけます。運動は無理をせず、体調に合わせて行って下さい。

※ジュノーケリングクラブレッスンに新規参加ご希望の場合月・日曜日予約制となります。インストラクターまでお尋ね下さい。

～営業時間のご案内～  
日曜日の  
スポーツジム営業時間は、  
午前9:00～午後21:00までと  
なっております。