

日立メディカルスポーツジム

8月タイムスケジュール

tel : 0294-32-7700

8月	月 MON		火 TUE		水 WED			金 FRI		土 SAT		日 SUN		8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	モーニング ヨガ (椎名) 10:00~11:00	リハビリ 10:00~11:00		リハビリ 10:00~11:00	ラジオ体操 9:45~10:00		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	パワフル 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	Let's Making 美姿勢 (Arishia) 11:10~12:10		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 (藤田) 10:30~11:30	インターバル スイム (沼田/向井) 10:15~11:15	11:00
12:00	バレエ (富川) 11:50~12:50	特訓30 (手島) 11:40~12:10 シュノーケリング クラブ 12:10~12:40	スタジオ サーキット 45分 (柴田) 12:00~12:45	AQA エクササイズ (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	25日 休講日	フラダンス (桑原) 12:00~13:00		ウェーブストレッチ (沼田/中島) 11:40~12:10	6日 ・エアロビクス (沼田) ・ZUMBA (向井) 20日 ・エアロビクス (沼田) ・ボールdeシェイプ (中島)	12:00
13:00	エステティック ストレッチ (富川) 12:50~13:20					フラダンス (桑原) 13:10~14:10	13:00	バレエ (富川) 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		脂肪燃焼 タイム 12:20~12:50 13:00~13:30	27日 ・MIXボール (沼田) ・ZUMBA (向井)	13:00
14:00	バランスボール (向井) 14:20~14:50	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			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	ピラティス (中島) 13:50~14:20	リハビリ 14:00~15:00	寿命力UP 45分 (篠原) 13:40~14:25		14:00
15:00	エアロⅡ (沼田) 15:00~16:00		骨盤 ダンスピクス (小沼) 14:40~15:40			ダンスアクア (向井) 15:55~16:25	15:00			ヨガ (柴田) 14:30~15:30		ボールストレッチ (篠原) 14:30~15:00		15:00
16:00						アクアヌードル (沼田) 15:45~16:15	16:00	25日 休講日	スーパーライト ウォーキング (手島) 16:00~16:30		ジョギング ダイエット 45分 (中島) 15:45~16:30	パワー ウォーキング 45分 (篠原) 15:30~16:15		16:00
17:00							17:00		特訓50 (手島) 16:45~17:35					17:00
18:00							18:00					バタフライ 平泳ぎ (手島) 18:00~18:30		18:00
19:00	コアトレ Arishia流 (Arishia) 18:30~19:00		ロング ディスタンス (手島) 18:30~19:00			バタフライ 平泳ぎ (手島) 18:30~19:00 ファースト スイム (手島) 19:00~19:30	19:00	フラダンス (桑原) 19:00~20:00	AQA エクササイズ (中島) 19:30~20:00 アクアヌードル (中島) 20:00~20:30	バレエ (野口) 19:00~20:00	パワー ウォーキング 45分 (手島) 19:15~20:00	ライト ウォーキング (手島) 18:45~19:15		19:00
20:00	気軽にベリー (Arishia) 19:00~19:30	AQAジョギング (中島) 19:30~20:00	エネルギー ヨガ (庄司) 19:00~20:00	シュノーケリング クラブ 40分 (手島) 19:10~19:50	バレエ (野口) 19:30~20:30	アクア プログラム (手島) 19:45~20:15	20:00				フィンワーク (手島) 20:00~20:30	シュノーケリング クラブ 40分 (手島) 19:30~20:10		20:00
21:00		フィンワーク (柴田) 20:10~20:40	コアトレーニング (篠原) 20:10~20:40	パワー ウォーキング 45分 (手島) 20:00~20:45		特訓30 (手島) 20:30~21:00	21:00						~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。	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いただきます。皆様のご理解・ご協力お願い致します。

8月11日(金)~13日(日)は施設メンテナンスの為、休館とさせていただきます。8月14日(月)~16日(水)の期間内はホリデイ会員の皆様もご利用頂けます。ご迷惑おかけしますが、ご理解・ご協力宜しくお願い致します。

※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。

※シ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。