












日立メディカルスポーツジム

11月タイムスケジュール

tel : 0294-32-7700

11月	月 MON		火 TUE		水 WED		金 FRI		土 SAT		日 SUN		11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	ウェーブストレッチ (茅根) 10:00~10:30	リハビリ 10:00~11:00	アロマ ヨガ (軍司) 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 太極拳(基礎) (藤田) 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	練習 (武田) 10:40~11:10	リハビリ 10:00~11:00	Let's Making 美姿勢 (Arishia) 11:10~12:10	リハビリ 10:00~11:00	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 (藤田) 10:30~11:30	5日 ・休講 ・休講	11:00	
12:00	バレエ (宮川) 11:50~12:50	特訓30 (手島) 11:40~12:10 シュノーケリング クラブ (手島) 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	リハビリ 10:00~11:00	MIXボール (沼田) 12:20~12:50	24日 休講日	フラダンス (桑原) 12:00~13:00	脂肪燃焼 タイム 12:20~12:50 13:00~13:30	12日 ・ZUMBA (向井) ・スタジオステップ (沼田)	12:00	
13:00	エステティック ストレッチ (宮川) 12:55~13:25	スイム トレーニング (中島) 13:30~14:00 バタフライ 平泳ぎ (中島) 14:00~14:30	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	フラダンス (桑原) 13:10~14:10	スィム トレーニング (篠原) 13:30~14:00	リハビリ 14:00~15:00	バレエ (宮川) 13:00~14:00	アキア プログラム (手島) 13:30~14:00 特訓30 (手島) 13:30~14:00	ピラティス (中島) 13:10~13:40	寿命力UP 45分 (篠原) 13:40~14:25	19日 ・ヨガ (柴田) 12:20~13:20 26日 ・D☆PUMP (中島) ・ZUMBA (向井)	13:00	
14:00	アロマ ヨガ (軍司) 14:15~15:15	エアロⅡ 45分 (沼田) 15:30~16:15	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00 気軽にHIP-HOP (小沼) 15:00~15:30	ピラティス 40分 (中島) 14:10~14:50	リハビリ 14:00~15:00	ポールストレッチ (中島) 15:00~15:30	10・24日 ZUMBA 40分 (向井) 14:10~14:50	MIXボール (沼田) 13:50~14:20	ポールストレッチ (篠原) 14:30~15:00		14:00	
15:00	エアロⅡ 45分 (沼田) 15:30~16:15	24日 休講日	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	スーパースタイル ウォーキング (手島) 16:00~16:30	リハビリ 14:00~15:00	特訓50 (手島) 16:45~17:35	ジョギング ダイエット 45分 (中島) 15:45~16:30	ヨガ (柴田) 14:30~15:30	パワー ウォーキング 45分 (篠原) 15:30~16:15		15:00	
16:00		24日 休講日	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	特訓50 (手島) 16:45~17:35	リハビリ 14:00~15:00	特訓50 (手島) 16:45~17:35	ジョギング ダイエット 45分 (中島) 15:45~16:30	ヨガ (柴田) 14:30~15:30	パワー ウォーキング 45分 (篠原) 15:30~16:15		16:00	
17:00		24日 休講日	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	特訓50 (手島) 16:45~17:35	リハビリ 14:00~15:00	特訓50 (手島) 16:45~17:35	ジョギング ダイエット 45分 (中島) 15:45~16:30	ヨガ (柴田) 14:30~15:30	パワー ウォーキング 45分 (篠原) 15:30~16:15		17:00	
18:00	コアトレ Arishia流 (Arishia) 18:30~19:00	24日 休講日	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	特訓50 (手島) 16:45~17:35	リハビリ 14:00~15:00	特訓50 (手島) 16:45~17:35	ジョギング ダイエット 45分 (中島) 15:45~16:30	ヨガ (柴田) 14:30~15:30	パワー ウォーキング 45分 (篠原) 15:30~16:15		18:00	
19:00	気軽にベリー (Arishia) 19:00~19:30	24日 休講日	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	特訓50 (手島) 16:45~17:35	リハビリ 14:00~15:00	特訓50 (手島) 16:45~17:35	ジョギング ダイエット 45分 (中島) 15:45~16:30	ヨガ (柴田) 14:30~15:30	パワー ウォーキング 45分 (篠原) 15:30~16:15		19:00	
20:00	フィンワーク (柴田) 20:10~20:40	24日 休講日	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	特訓50 (手島) 16:45~17:35	リハビリ 14:00~15:00	特訓50 (手島) 16:45~17:35	ジョギング ダイエット 45分 (中島) 15:45~16:30	ヨガ (柴田) 14:30~15:30	パワー ウォーキング 45分 (篠原) 15:30~16:15		20:00	
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 制限させていただきます。皆様のご理解・ご協力お願い致します。	24日 休講日	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	骨盤 ダンスビクス (小沼) 14:40~15:40	特訓50 (手島) 16:45~17:35	リハビリ 14:00~15:00	特訓50 (手島) 16:45~17:35	ジョギング ダイエット 45分 (中島) 15:45~16:30	ヨガ (柴田) 14:30~15:30	パワー ウォーキング 45分 (篠原) 15:30~16:15		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。

※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。