日立メディカルスパスポーツジム　1月タイムスケジュール　tel ： 0294-32-7700

月 MON

スタジオ	プール
ポールストレッチ（茅根）10:00～10:30	
体幹トレーニング 初級編（沼田）10:30～11:00	
バレエ（宮川）11:00～12:00	パワーウォーキング（手島）11:00～11:30
	特訓30（手島）11:40～12:10
エステティックストレッチ（宮川）12:00～12:30	シュノーケリングクラブ1部（手島）12:10～12:40
卓球（解放）12:30～13:25	
ヨガエクササイズ（庄司）13:30～14:00	初めてのスイム（篠原）13:30～14:00
ハタヨガ（庄司）14:05～15:05	スイムトレーニング（篠原）14:00～14:30
ピラティス/トランポリンシェイプ 45分（茅根）15:15～16:00	
	キッズスクール 17:30～18:30
ZUMBA45（菊池）18:30～19:15	
ダイエットヨガ（菊池）19:25～20:25	

4日・18日 トランポリンシェイプ
11日・25日 ピラティス

火 TUE

スタジオ	プール
ストレッチ45分（茅根）10:00～10:45	
ウォーミングアップ＆ソフトバレー（茅根）11:00～12:30	クロール背泳ぎ（篠原）11:15～11:45
	バタフライ平泳ぎ（篠原）11:45～12:15
エクササイズ（宮川）13:00～14:00	
ボクシングエキサイト（篠原）14:05～14:35	
骨盤ダンスダイエット（小沼）14:40～15:40	
	キッズスクール 17:00～18:00
卓球（解放）18:00～19:30	
	ファーストスイム（手島）18:30～19:00
	シュノーケリングクラブ 40分（手島）19:10～19:50
	アクアプログラム（手島）20:00～20:30

水 WED

スタジオ	プール
ウェーブストレッチ（茅根）10:00～10:30	
太極拳（藤田）10:30～12:00	AQAヌードル/パワフルウォーキング（沼田）11:00～11:30
	泳ぎこみ（沼田）11:30～12:00
ピラティス 45分（茅根）12:15～13:00	
フラダンス（桑原）13:10～14:10	
ストレッチ/トランポリンシェイプ（茅根）14:20～15:00	
卓球（解放）15:00～16:00	
ジャズダンス（JURIA）18:30～19:30	特訓30（手島）18:30～19:00
	ロングディスタンス（手島）19:00～19:30
なわとびMAX（篠原）19:30～20:00	パワーウォーキング（手島）19:45～20:15

6日・20日 ストレッチ
13日・27日 トランポリンシェイプ

金 FRI

スタジオ	プール
ヨガ（菊池）10:00～11:00	
ZUMBA45（菊池）11:10～11:55	
卓球（解放）12:00～12:55	
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
ジャズダンス/ウォーミングアップ＆ソフトバレー（JURIA/茅根）14:00～15:00	
卓球（解放）15:00～16:00	
	スーパーライトウォーキング（手島）16:00～16:30
	特訓50（手島）16:40～17:30
フラダンス（桑原）19:00～20:00	

22日 休講日
8日・22日 ジャズダンス（JURIA）
15日・29日 ウォーミングアップ＆ソフトバレー（茅根）
22日 休講日

土 SAT

スタジオ	プール
卓球（解放）11:00～12:00	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
フラダンス（桑原）12:10～13:10	
エネルギッシュヨガ（庄司）13:20～14:20	
卓球（解放）14:30～15:30	
	パワーウォーキング 45分（手島）18:30～19:10
	フィンワーク（手島）19:15～19:45

日 SUN

スタジオ	プール
ラジオ体操 10:20～10:30	
太極拳（藤田）10:30～11:30	
卓球（解放）11:45～13:30	
体幹トレーニング 45分（篠原）13:40～14:25	
ポールストレッチ（篠原）14:30～15:00	
	パワーウォーキング 45分（篠原）15:15～16:00
	ライトウォーキング（手島）18:00～18:30
	シュノーケリングクラブ 40分（手島）18:45～19:25

～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。

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。
※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。