

日立メディカルスポーツジム

1月タイムスケジュール

tel : 0294-32-7700

1月	月 MON		火 TUE		水 WED		金 FRI	土 SAT		日 SUN		1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		
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	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	バブル 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	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 (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	ピラティス 45分 (茅根) 12:15~13:00	Let's Making 美姿勢 (Arishia) 11:10~12:10	26日 休講日	フラダンス (桑原) 12:00~13:00	ウエーブストレッチ (鈴木) 11:40~12:10	7日 ・ZUMBA (向井) ・ポールdeシェイプ (中島) 14日 ・エアロビクス (沼田) ・ZUMBA (向井) 21日 ・D☆PUMP (中島) ・MIXボール (沼田) 28日 ・スタジオステップ (沼田) ・ZUMBA (向井)	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	バランスボール (向井) 14:00~14:30	骨盤 ダンスピクス (小沼) 14:40~15:40	フラダンス (桑原) 13:10~14:10	初めての スイム (篠原) 13:00~13:30 スイム トレーニング (篠原) 13:30~14:00	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	ピラティス (中島) 13:10~13:40	脂肪燃焼 タイム 12:20~12:50 13:00~13:30	21日 ・D☆PUMP (中島) ・MIXボール (沼田) 28日 ・スタジオステップ (沼田) ・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 ダンスピクス (小沼) 14:40~15:40	骨盤 ダンスピクス (小沼) 14:40~15:40	フラダンス (桑原) 13:10~14:10	26日 休講日	ピラティス 40分 (中島) 14:10~14:50	リハビリ 14:00~15:00	ヨガ (柴田) 14:00~15:00	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 (中島) 15:30~16:15	14:00	
15:00	エアロII 45分 (沼田) 15:30~16:15				パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00 気軽にHIP-HOP (小沼) 15:00~15:30		ポールストレッチ (中島) 15:00~15:30	12・26日 ZUMBA 40分 (向井) 14:10~14:50	ジョギング ダイエット 45分 (中島) 15:15~16:00			15:00	
16:00							26日 休講日	スーパーライト ウォーキング (手島) 16:00~16:30	特訓50 (手島) 16:45~17:35			16:00	
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	コアトレ Arishia流 (Arishia) 18:30~19:00	エアロII 45分 (沼田) 15:30~16:15	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	フラダンス (桑原) 19:00~20:00	アクア プログラム (中島) 19:45~20:15	アクアヌードル (中島) 19:45~20:15	パワー ウォーキング 45分 (手島) 20:00~20:45	MIXボール (沼田) 18:20~18:50	クロール 背泳ぎ (手島) 18:30~19:00	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	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	バレエ (野口) 19:30~20:30	フラダンス (桑原) 19:00~20:00	特訓30 (手島) 20:30~21:00		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													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・ご協力をお願い致します。

※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。

12月30日(土)~1月3日(水)は年末年始の為、休館になります。
1月5日(金)から通常営業致します。何卒ご理解ご協力宜しくお願い致します。

~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。