

日立メディカルスポーツジム

2月タイムスケジュール

tel : 0294-32-7700

2月	月 MON		火 TUE		水 WED		土 SAT	日 SUN		2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		
10:00	ボールストレッチ (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	10:00 アロマ ヨガ (軍司) 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 (兼田) 11:00~12:00	クロール 背泳ぎ (藤原) 11:00~11:30 バタフライ 平泳ぎ (藤原) 11:30~12:00	練習 (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 (Arihia) 11:10~12:10	初めての クロール (藤原) 11:00~11:30 トレーニング スイム (藤原) 11:30~12:00	太極拳 (藤田) 10:30~11:30	4日・ZUMBA (向井) 11日・MDXボール (沼田) 18日・休講 25日・エアロビクス (沼田)	11:00
12:00	バレエ (宮川) 11:50~12:50	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 サークット 45分 (兼田) 12:00~12:45	骨盤 ダンスピクス (小沼) 14:40~15:40	ピラティス 45分 (茅根) 12:15~13:00	フラダンス (兼田) 13:10~14:10	12:00 寿命力サーキット (藤原) 12:30~13:00	23日 休講日	フラダンス (兼田) 12:00~13:00	脂肪燃焼 タイム 40分 12:20~13:00	12:00
13:00	エステティック ストレッチ (宮川) 12:55~13:25	ヨガ エクササイズ (軍司) 13:30~14:00	バランスボール (向井) 14:00~14:30	アロマ ヨガ (軍司) 14:15~15:15	フラダンス (兼田) 13:10~14:10	パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00	13:00 寿命力サーキット (藤原) 12:30~13:00	アロマ ヨガ (宮川) 13:00~14:00	ZUMBA/D★PUMP (向井) 13:10~13:40	3, 17日・D★PUMP 10, 24日・ZUMBA	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	エアロⅡ 45分 (沼田) 15:30~16:15	フラダンス (兼田) 13:10~14:10	パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00	13:00 アクア プログラム (手島) 13:00~13:30 特訓30 (手島) 13:30~14:00	リハビリ 14:00~15:00	ヨガ (兼田) 14:00~15:00	ジョギング ダイエット 45分 (向井) 15:15~16:00	14:00
15:00	エアロⅡ 45分 (沼田) 15:30~16:15				フラダンス (兼田) 13:10~14:10	パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00	14:00 寿命力サーキット (藤原) 12:30~13:00	リハビリ 14:00~15:00	ヨガ (兼田) 14:00~15:00	パワー ウォーキング 45分 (兼田) 15:30~16:15	15:00
16:00					フラダンス (兼田) 13:10~14:10	パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00	15:00 ポールストレッチ (兼田) 15:00~15:30	リハビリ 14:00~15:00	ヨガ (兼田) 14:00~15:00		16:00
17:00					フラダンス (兼田) 13:10~14:10	パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00	16:00 23日 休講日	リハビリ 14:00~15:00	ヨガ (兼田) 14:00~15:00		17:00
18:00					フラダンス (兼田) 13:10~14:10	パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00	17:00 特訓50 (手島) 16:45~17:35	リハビリ 14:00~15:00	ヨガ (兼田) 14:00~15:00		18:00
19:00					フラダンス (兼田) 13:10~14:10	パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00	18:00	リハビリ 14:00~15:00	ヨガ (兼田) 14:00~15:00		19:00
20:00					フラダンス (兼田) 13:10~14:10	パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00	19:00 フラダンス (兼田) 19:00~20:00	リハビリ 14:00~15:00	ヨガ (兼田) 14:00~15:00		20:00
21:00					フラダンス (兼田) 13:10~14:10	パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00	20:00	リハビリ 14:00~15:00	ヨガ (兼田) 14:00~15:00		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。

2月21日(水)~2月24日(土)はプールメンテナンスの為、プールはご利用いただけません。シャワー室、ジムエリア、スタジオは通常通りご利用いただけます。ご迷惑お掛けしますがご理解ご協力をお願い致します。

~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。

※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。