

NEW JAPAN HEALTH CLUB レッスンプログラム スケジュール表

12年 4月～6月

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
スタジオ	オープンスペース	プール	スタジオ	オープンスペース	プール	スタジオ	オープンスペース	プール	スタジオ	オープンスペース	プール	スタジオ	オープンスペース	プール	スタジオ	オープンスペース	プール	スタジオ	オープンスペース	プール	
			ルーシー ダットン45 11:15～0:00 西尾																		
アロマと タオル30 0:20～0:50 中井			ジャズダンス50 0:15～1:05 大原	青竹 ストレッチ 1:05～1:20 中井		ビギナー エアロ30 0:40～1:10 橋本			青竹 NEW E X 20 0:10～0:30 中井	<講義> 痛みの 予防改善30 0:40～ 1:10 福田		ビギナー エアロ30 0:15～0:45 橋本			シェイプアップ エアロ45 0:10～0:55 弥栄			シンプル エアロ40 11:40～0:20 高木			
身体改善 50 1:00～1:50 福田		アクア ピクス45 1:15～2:00 兼重	ダイエット エアロ45 1:15～2:00 天野	脳トレーニング アクア 1:30～2:10 辻原	第2,4火曜 ピクス30 1:30～2:00 泉	ヨガ 60 1:20～2:20 星本			ベーシック エアロ40 0:40～1:20 佐古		NEW アクア ピクス30 2:00～2:30 佐古	シェイプアップ ダンス50 0:55～1:45 梁河	スッキリ 上半身 1:05～1:20 玉城	NEW ビューティ スイム30 1:30～2:00 中井	ボディ シェイプ40 1:05～1:45 弥栄	肩がらくらく 1:05～1:20 花谷		バリエーション エアロ60 0:30～1:30 弥栄			
シェイプアップ ダンス50 2:00～2:50 梁河	肩と腰が極楽 2:10～2:25 花谷	ビューティ スイム30 2:20～2:50 中井	ピラティス 45 2:15～3:00 一楽	ストレッチ 2:45～3:00 玉城		シンプル ステップ30 2:30～3:00 橋本		マットで青竹 2:20～2:35 中井	身体改善 50 1:30～2:20 福田		水中 ウォーキング30 2:40～3:10 中井	ヨガ 60 1:55～2:55 阪口	肩と腰が極楽 1:30～1:45 紀村	アクア ピクス45 2:20～3:05 梁河	ソフト ヨガ60 1:55～2:55 阪口	ワークアウト マスターエアロ45 3:00～3:15 花谷	アクア ピクス45 2:20～ 3:05 兼重	ストレッチ 60 1:40～2:40 紀村			
ポルドブラ 30 3:00～3:30 栗田	ストレッチ 2:35～2:50 花谷	水中 ウォーキング30 3:00～3:30 中井	ベリー ダンス45 3:15～4:00 北川	肩がらくらく 3:10～3:25 玉城		ZUMBA 45 3:10～3:55 小東		骨盤体操 ゆらり20 2:45～3:00 中井	ハワイアン フラ60 2:30～3:30 中村		ビューティ スイム30 3:20～3:50 中井	燃やせ 内臓脂肪30 6:30～7:00 梁河	スッキリお腹 6:35～6:50 玉城	ワークアウト エアロ60 3:05～4:05 中本	マスターエアロ45 3:10～3:55 胡内	肩と腰が極楽 3:25～3:40 花谷	ワークアウト 3:00～3:15 兼重	身体改善 40 3:20～4:00 福田			
ストレッチ プラス45 6:30～7:15 西尾	NEW スッキリ 上半身 7:00～7:15 早津		ビギナー エアロ30 6:30～7:00 橋本		NEW TOTAL ボディ30 6:30～7:00 橋本	ストレッチ 6:40～6:55 長田		ワークアウト マスターエアロ45 6:20～7:05 栗津	骨盤体操 6:35～6:50 紀村		燃やせ 内臓脂肪30 6:30～7:00 梁河	スッキリお腹 6:35～6:50 玉城	ピラティス NEW 45 7:15～8:00 一楽	アクア ピクス20 7:20～7:40 早津	ボディ メイク30 4:45～5:15 田中	ストレッチ 4:20～4:35 泉	バーベル20 3:50～4:10 泉				
シンプル エアロ40 7:25～8:05 高木			ZUMBA 45 7:15～8:00 柳田		NEW ビューティ スイム30 7:30～8:00 佐藤	ストレッチ30 7:10～7:40 花谷	骨盤 肩と腰が極楽 7:05～7:20 長田	アクア ピクス45 7:00～7:45 村木	パワーヨガ45 7:15～8:00 栗津		ピラティス NEW 45 7:15～8:00 一楽	アクア ピクス20 7:20～7:40 早津	ピラティス 45 5:25～6:10 加藤								
ルーシー ダットン30 8:15～8:45 西尾			東洋整体 30 8:15～8:45 坂井			ヨガ 60 7:50～8:50 長谷		ZUMBA GOLD45 8:10～8:55 兼重		ジャズ ダンス50 8:10～9:00 大原											

■スタジオ&オープンスペースレッスンについて 祝日・振替休日はその曜日のスケジュールで行います。(但し、19時以降に始まるレッスンはありません。オープンスペースレッスンは18時以降のレッスンが休講となります。)

■プールレッスンについて 祝日・振替休日は休講となります。

※諸事情によりプログラムを変更する場合がございます。