

ナフウェルネスクラブ エクササイズタイムスケジュール 2008年4月～

月		火			水			木			金			土			日		
スポーツガーデン		スポーツガーデン			スポーツガーデン			スポーツガーデン			スポーツガーデン			スポーツガーデン			スポーツガーデン		
スタジオ 1.5m 2.5m 2.5m		スタジオ 1.5m 2.5m 2.5m			スタジオ 1.5m 2.5m 2.5m			スタジオ 1.5m 2.5m 2.5m			スタジオ 1.5m 2.5m 2.5m			スタジオ 1.5m 2.5m 2.5m			スタジオ 1.5m 2.5m 2.5m		
10:30~11:00 のびのび ストレッチ 廣田	自由水泳	10:30~11:15 アクア ピクス 45 八重樫	10:30~11:30 上級 エアロ 小知和	10:30~11:00 ウォーク&ジョグ 山路	10:30~11:30 ストレッチ& コンディショニング 新井	10:30~11:00 初めてクロール 30 佐藤	10:30~11:30 燃える!! 脂肪 田崎	11:00~ 11:45 アクア ミット45 八重樫	11:00~ 11:15 アクア シェイプ 45 山田	10:30~11:00 ウォーク&ジョグ 山田	10:30~11:30 中級 エアロ 山田	10:30~11:15 アクア ピクス 45 手塚	10:30~11:00 のびのび ストレッチ 廣田	11:00~11:45 アクア ピクス 45 上里	11:00~11:45 かんたん ステップ 新井	11:00~11:45 かんたん ステップ 新井	11:00~11:45 アクア ピクス 45 中川		
11:10~11:40 はじめて エアロ 森田	自由水泳	11:30~12:00 ウォーク&ジョグ 八重樫	11:45~12:45 ボディー バランス ストレッチ 山田	12:15~12:45 シェイプウォーク 駒場	12:15~12:45 ウォーク&ジョグ 手塚	12:15~12:45 ウォーク&ジョグ 手塚	12:40~13:10 はじめて ステップ 渡辺	12:30~13:00 腰痛 肩こり歩行 大塚	12:30~13:00 腰痛 肩こり歩行 大塚	11:45~12:30 シンプル エアロ 45 田崎	11:45~12:30 シンプル エアロ 45 田崎	11:30~12:00 ウォーク &ジョグ 手塚	12:05~13:20 ストレッチ & コンディショニング 森田	12:00~12:30 ウォーク &ジョグ 上里	12:00~12:45 アロマ ストレッチ 森田	12:00~12:30 ウォーク &ジョグ 中川	12:00~12:30 ウォーク &ジョグ 中川		
11:50~12:20 ワンポイント レッスン 廣田	自由水泳	12:30~13:00 腰痛 肩こり歩行 篠原	13:00~14:00 自由水泳	13:00~13:45 クロール 45 佐藤	13:00~13:30 平泳ぎ 佐藤	13:00~13:30 平泳ぎ 佐藤	13:20~14:20 ローインパクト & ストレッチ 渡辺	13:15~13:45 クロール 30 大塚	13:15~13:45 クロール 30 大塚	12:40~13:10 はじめて ステップ 渡辺	13:00~14:00 自由水泳	13:00~13:45 アクア シェイプ 45 山路	13:30~14:15 リズム マスター 新井	13:30~14:15 リズム マスター 新井	13:30~14:15 リズム マスター 新井	13:30~14:15 リズム マスター 新井	13:30~14:15 リズム マスター 新井		
12:30~13:15 カーディオ キックボクシング 橋本	自由水泳	13:30~14:00 アクアピクス30 中桐	14:15~15:00 アクア シェイプ 45 中桐	14:15~15:15 イシュタ ヨガ 石丸	14:00~14:45 アクア ピクス 45 早川	14:00~14:45 アクア ピクス 45 早川	14:30~15:15 太極拳気功 初級 銭	15:00~15:45 アクア ピクス 45 八重樫	15:00~15:45 アクア ピクス 45 八重樫	12:40~13:10 はじめて ステップ 渡辺	13:00~14:00 自由水泳	13:00~13:45 アクア シェイプ 45 山路	14:20~14:50 ウォーク &ジョグ 遠藤	14:30~15:30 らくらく ヨガ 高橋	15:00~15:30 シェイプウォーク 駒場	15:00~15:30 シェイプウォーク 駒場	15:00~15:30 シェイプウォーク 駒場		
13:30~14:30 らくらく ヨガ 高橋	自由水泳	15:35~16:35 中級 エアロ 山田	15:40~16:40 ローインパクト & ストレッチ 新井	16:45~18:00 太極拳気功 木村	16:45~18:00 太極拳気功 木村	16:45~18:00 太極拳気功 木村	16:45~17:45 サルサ 宮澤	16:45~17:45 サルサ 宮澤	16:45~17:45 サルサ 宮澤	13:30~14:30 らくらく ヨガ 高橋	14:15~15:15 フラダンス 第1・3・5 松田 第2・4 田中	14:20~14:50 ウォーク &ジョグ 遠藤	15:00~15:45 アクア ピクス 45 遠藤	15:15~16:15 JAZZ 丹羽	15:15~16:15 JAZZ 丹羽	15:15~16:15 JAZZ 丹羽	15:15~16:15 JAZZ 丹羽		
14:40~15:25 かんたん ステップ 山田	自由水泳	15:35~16:35 中級 エアロ 山田	15:40~16:40 ローインパクト & ストレッチ 新井	16:45~18:00 太極拳気功 木村	16:45~18:00 太極拳気功 木村	16:45~18:00 太極拳気功 木村	16:45~17:45 サルサ 宮澤	16:45~17:45 サルサ 宮澤	16:45~17:45 サルサ 宮澤	14:40~15:25 かんたん ステップ 山田	14:15~15:15 フラダンス 第1・3・5 松田 第2・4 田中	14:20~14:50 ウォーク &ジョグ 遠藤	15:00~15:45 アクア ピクス 45 遠藤	15:15~16:15 JAZZ 丹羽	15:15~16:15 JAZZ 丹羽	15:15~16:15 JAZZ 丹羽	15:15~16:15 JAZZ 丹羽		
15:35~16:35 中級 エアロ 山田	自由水泳	15:35~16:35 中級 エアロ 山田	15:40~16:40 ローインパクト & ストレッチ 新井	16:45~18:00 太極拳気功 木村	16:45~18:00 太極拳気功 木村	16:45~18:00 太極拳気功 木村	16:45~17:45 サルサ 宮澤	16:45~17:45 サルサ 宮澤	16:45~17:45 サルサ 宮澤	15:35~16:35 中級 エアロ 山田	15:30~17:00 ヨガ リラククス 90 木村	15:45~16:15 はじめて エアロ 渡辺	16:30~17:30 中級 エアロ 渡辺	16:25~16:55 ウォーク &ジョグ 早川	16:30~17:30 燃える!! 脂肪 近江	16:30~17:30 燃える!! 脂肪 近江	16:30~17:30 燃える!! 脂肪 近江		
17:00~18:00 ラテン エクササイズ 庄山	自由水泳	19:00~20:00 ファイティング エクササイズ 山本	19:00~20:00 大人からの クラシック バレエ 前川	19:15~19:45 クロール 30 梅田	19:15~20:30 ストレッチ& コンディショニング 新井	19:15~19:45 初めてクロール 30 四方	19:45~20:45 燃える!! 脂肪 森田	20:00~20:45 アクア ピクス 45 濱口	20:00~20:45 燃える!! 脂肪 森田	17:00~18:00 ラテン エクササイズ 庄山	19:00~19:45 かんたん ステップ 近江	19:15~19:45 平泳ぎ 八木澤	20:00~21:00 HipHop KAPPA	20:00~21:00 HipHop KAPPA	20:00~21:00 HipHop KAPPA	20:00~21:00 HipHop KAPPA	20:00~21:00 HipHop KAPPA		
20:10~20:55 リズムマスター 新井	自由水泳	20:10~20:55 リズムマスター 新井	20:15~21:15 中級 エアロ 近江	20:00~20:45 アクア ピクス 45 小寺	20:00~20:45 アクア ピクス 45 濱口	20:00~20:45 アクア ピクス 45 濱口	20:00~20:45 燃える!! 脂肪 森田	20:00~20:45 燃える!! 脂肪 森田	20:00~20:45 燃える!! 脂肪 森田	20:10~20:55 リズムマスター 新井	20:00~20:45 かんたん ステップ 近江	20:00~20:45 平泳ぎ 八木澤	20:00~21:00 HipHop KAPPA	20:00~21:00 HipHop KAPPA	20:00~21:00 HipHop KAPPA	20:00~21:00 HipHop KAPPA	20:00~21:00 HipHop KAPPA		
21:00~22:00 ストレッチ& コンディショニング 新井	自由水泳	21:00~22:00 ストレッチ& コンディショニング 新井	21:00~21:30 スイムと合同 自由水泳	21:00~21:30 スイムと合同 自由水泳	21:00~21:30 スイムと合同 自由水泳	21:00~21:30 スイムと合同 自由水泳	21:00~22:00 ヨガ リラククス 60 松本	21:00~22:00 ヨガ リラククス 60 松本	21:00~22:00 ヨガ リラククス 60 松本	21:00~22:00 ストレッチ& コンディショニング 新井	21:00~21:30 スイムと合同 自由水泳	21:00~21:30 スイムと合同 自由水泳	21:00~21:30 スイムと合同 自由水泳	21:00~21:30 スイムと合同 自由水泳	21:00~21:30 スイムと合同 自由水泳	21:00~21:30 スイムと合同 自由水泳	21:00~21:30 スイムと合同 自由水泳		

営業時間のご案内

スポーツガーデン
月～土 10:00～22:30
日/祝 10:00～19:00
tel 03-3333-0009

アクアガーデン
美しい湯
月～日/祝 10:00～24:00
プールエリア
月～日/祝 10:00～22:30
tel 03-3334-0008

・プログラムや自由水泳時間、スペースは変更する場合がございます。 ・一部のプログラムは人数制限をすることがございます。 ・祝祭日はプログラムを変更いたしますのでご確認の上ご参加下さい。

