

2017年 10月

プログラムスケジュール

北24条店

	月		火		水		木		土		日	
	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	スタジオ	プール
10:00												
11:00	ヨガde骨盤 ★ 森本 10:30~	かんたんアクア ★ 後藤 10:30~	ヨガde姿勢 ★ 松井 10:30~		らくらくエアロ 関 10:30~	水中シェイブ ★ 大坪 10:45~	J・POP Dance 山下 10:30~	TARGET ABS ★ 野上 10:30~	ヨガde骨盤 ★ 馬場 10:30~		J・POP Dance 後藤 11:00~	水中シェイブ ★ 久保 10:30~
12:00	J・POP Dance 野上 11:30~	水中シェイブ ★ 大坪 11:30~	シェイブ ホクタンク 吉永 11:30~	水中ダンベル ★ 沼田 11:45~	ZUMBA FITNESS 関 11:30~	かんたんアクア ★ 山下 11:30~	TARGET ABS 佐々木 11:30~	水中ダンベル ★ 山下 11:30~	ZUMBA FITNESS 沼田 11:30~	水中ダンベル ★ 大坪 12:00~	TARGET ABS 沼田 12:00~	楽@ストレッチ ★ 山下 11:15~
13:00	PILOXING 吉永 12:30~	《はじめてクローラA》 野上 12:30~	肩楽体操 大坪 12:30~	TARGET ABS ★ 吉永 12:30~	ヨガde 肩やわらか ★ 下佐 12:30~	《はじめてクローラD》 山下 12:30~	Queen 野上 12:30~	《息継ぎ改善クローラB》 山下 12:15~	ヨガde骨盤 ★ 吉永 12:30~	TARGET ABS ★ 沼田 12:45~	楽@ストレッチ ★ 山下 13:00~	《はじめてクローラE》 後藤 12:00~
14:00	ランランエアロ 山下 13:30~		ランランエアロ 後藤 13:15~	楽@ストレッチ 《カッコイイクローラB》 吉永 13:30~	シェイブ ホクタンク 佐立 13:30~		キモチ 坂本 13:30~		PILOXING 野上 13:30~		シェイブ ホクタンク 山下 13:45~	
15:00	ステップ30 ★ 坂本 14:30~		TARGET ABS 沼田 14:15~		青竹ウォーク ★ 大坪 14:30~		ヨガde姿勢 ★ 馬場 14:30~		ランランエアロ 後藤 14:30~		ZUMBA FITNESS 野上 14:45~	
16:00	Slip ABS ★ 佐藤 15:15~		ダンベル&チューブ ★ 後藤 15:15~						肩楽体操 山下 15:30~		フレッシュ ホクタンク 青藤 15:45~	
17:00												
18:00												
19:00	ダンベル&チューブ ★ 後藤 19:00~	《はじめてクローラB》 藤井 18:45~	ヨガde 肩やわらか ★ 森本 18:45~	《はじめて平泳ぎA》 原田 18:45~	バランスボール ★ 佐々木 18:45~	かんたんアクア ★ 藤井 19:00~	6 PACK ABS ★ 齊藤 19:00~	《息継ぎ改善クローラC》 藤井 18:45~	ステップ30 ★ 吉永 19:00~	かんたんアクア ★ 山下 19:00~	19:00閉館 (トレーニングは18:30終了)	
20:00	Queen 野上 19:45~	水中シェイブ ★ 近藤 20:00~	ランランエアロ 佐々木 19:45~		J・POP Dance 沼田 19:45~	水中ダンベル ★ 仲辻 20:00~	キモチ 坂本 19:45~	水中シェイブ ★ 斎藤 20:00~	シェイブ ホクタンク 後藤 19:45~	水中ダンベル ★ 齊藤 20:00~	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>表記内容</p> <p>プログラム名 担当者 開始時間</p> <p>★・・・定員制プログラム</p> <p>参加するには参加プレート が必要です。プールプログラムはすべ てプレートが必要です。 <プレート設置場所> スタジオ・・・ジムカウンター プール・・・フロントエントランス</p> <p>●株式会社 東祥 ホリデイスポーツクラブは 「YOSAKOIラン祭り」公認企業です。</p> </div>	
21:00	ZUMBA FITNESS 関 20:45~	TARGET ABS ★ 佐々木 20:45~	PILOXING 野上 20:45~	ミットアクア ★ 関 20:45~	TARGET ABS 吉永 20:45~	《息継ぎ改善クローラA》 仲辻 20:45~	シェイブ ホクタンク 沼田 20:45~	かんたんアクア ★ 後藤 20:45~	J・POP Dance 佐々木 20:45~			
22:00	シェイブ ホクタンク 佐々木 21:45~	《カッコイイクローラA》 関 21:45~	J・POP Dance 関 21:45~	《はじめてクローラC》 青藤 21:45~	ヨガde姿勢 ★ 近 21:45~		ZUMBA FITNESS 吉永 21:45~	《はじめて平泳ぎC》 原田 21:45~	TARGET ABS 野上 21:45~			
23:00												

24:00閉館(トレーニングは23:30終了)

HOLIDAY INFORMATION ①

全てのプログラムは、より多くの皆様に参加していただけるよう、5~6ヶ月に1回、担当者及び内容を変更する場合があります。

HOLIDAY INFORMATION ②

プログラム代行は掲示板内の代行案内をご覧ください。

HOLIDAY INFORMATION ③

次号のプログラムスケジュール発行予定日は10月25日(水)となります。