

ノアフィットネスクラブ 動画レッスнтаイムスケジュール

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
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		プール利用時間 10:45～21:15		プール利用時間 10:45～21:15		プール利用時間 10:45～21:15		プール利用時間 10:45～21:15		プール利用時間 10:00～20:30	
	タオル ストレッチ15 10:30～10:45		ほぐし ストレッチ15 10:30～10:45	タオル ストレッチ15 10:30～10:45		ほぐし ストレッチ15 10:30～10:45		タオル ストレッチ15 10:30～10:45		癒し整体 基礎編 15 10:30～10:45	
11:00	ガムラン メイク 45 11:00～11:45	アクアウォーキング 20 11:00～11:20 藤井 達哉	やさしい ピラティス45 11:00～11:45 小野 徹平	筋トレ&ウォーキング 20 11:00～11:20 飯田 直子	ZUMBA 45 11:00～11:45 上田 真理	アクアウォーキング 20 11:00～11:20 藤井 達哉	カラダ すっきりヨガ 45 11:00～11:45 伊藤 由希子	筋トレ&ウォーキング 20 11:00～11:20 飯田 直子	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 11:00～11:50	腰痛改善体操 20 11:00～11:20 藤井 達哉	はじめて エアロ45 11:00～11:45 安田 茂
		初級水泳教室45 11:30～12:15 藤井 達哉		ベーシック 平泳ぎ・バタフライ 30 11:25～11:55 飯田 直子				中級水泳教室45 11:30～12:15 飯田 直子		ベーシック クロール・背泳ぎ 30 11:25～11:55 藤井 達哉	
12:00	ZUMBA 45 11:55～12:40 多々見 絵美		癒し整体 50 12:00～12:50 飯田 厚		はじめて ピラティス45 12:00～12:45 小野 徹平		ピラティス 45 12:00～12:45 伊藤 由希子		バランスボ-ル トレーニング 30 12:10～12:40		ガムラン メイク 45 12:00～12:45
13:00	ZUMBA 45 12:45～13:30 多々見 絵美		バランス ボール 45 13:00～13:45 michiko				シェイプアップ パンチ 30 13:00～13:30		スタイルアップ フィット 45 13:00～13:45 新出 恭平		はじめて ピラティス45 13:45～14:30 小野 徹平
14:00	ガムラン メイク 45 13:45～14:30			AQUA ZUMBA 45 14:00～14:45 michiko	はじめて エアロ45 15:00～15:45 安田 茂	ベーシック 平泳ぎ・バタフライ 30 14:00～14:30 藤井 達哉	ボ-ルリラックス25 15:25～15:50	かんたんアクア 20 14:00～14:20 飯田 直子		ウォーキング & アクアビクス 45 14:00～14:45 新出 恭平	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 14:45～15:35
		腰痛改善体操 20 14:35～14:55 辻 孝夫						ベーシック 30 クロール・背泳ぎ 14:25～14:55 飯田 直子	中級水泳教室 45 14:25～15:10 藤井 達哉		
15:00	はじめて エアロ45 17:30～18:15 安田 茂	ベーシック 30 クロール・背泳ぎ 15:00～15:30 藤本 奈央子	平泳ぎ・バタフライ 15:00～15:30 萩原 晴生		癒し整体 基礎編 15 18:00～18:15		エアロ初中級 45 17:30～18:15 安田 茂			癒し整体 基礎編 15 18:00～18:15	エアロ初級 45 17:15～18:00 安田 茂
	はじめて ピラティス45 18:30～19:15 小野 徹平		※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用		※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用		ガムラン メイク 45 18:30～19:15			はじめて ピラティス45 18:30～19:15 小野 徹平	【テーマ別ヨガ】 開脚を極める 首コリ肩こり解消など 45 18:15～19:00 上田 真理
19:00		ロングスイム 45 19:00～19:45 藤井 達哉	癒し整体 基礎編 15 19:00～19:15	ベーシック クロール・背泳ぎ 30 19:15～19:45 萩原 晴生	ZUMBA 45 19:20～20:05 上田 真理	ベーシック 平泳ぎ・バタフライ 30 19:00～19:30 藤井 達哉		ベーシック クロール・背泳ぎ 30 19:00～19:30 井上 広美	シェイプアップ HIIT 20 19:30～19:50		
20:00	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 19:40～20:30		ボクシング エクササイズ 45 19:30～20:15 多々見 絵美				ボクシング トレーニング60 19:30～20:30 (定員10名)			姿勢体操 教室 50 (定員15名) 20:10～21:00	ZUMBA 45 19:15～20:00 上田 真理
					やさしい ヨガ 45 20:15～21:00 上田 真理						
21:00		21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで	※プール利用は 20:30まで



動画レッスン ※ジムエリア会員の方はご利用出来ません