

ノトアフィットネスクラブ 動画レッスンタイムスケジュール

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 タオル ストレッチ15 10:30~10:45	プール利用時間 10:45~21:15	ほぐし ストレッチ15 10:30~10:45	プール利用時間 10:45~21:15	タオル ストレッチ15 10:30~10:45	プール利用時間 10:45~21:15	ほぐし ストレッチ15 10:30~10:45	プール利用時間 10:45~21:15	タオル ストレッチ15 10:30~10:45	プール利用時間 10:45~21:15	癒し整体 基礎編 15 10:30~10:45	プール利用時間 10:00~20:30
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 すつきりヨガ 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	11:00 11:00~11:45
12:00 ZUMBA 45 11:55~12:40 多々見 絵美	初級水泳教室45 11:30~12:15 藤井 達哉	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	バランス ボール 45 13:00~13:45 michiko	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	バランスボール トレーニング 30 12:10~12:40	パラレル アーチ 45 12:10~12:40	ガムラン メイク 45 12:00~12:45	Jrスイミング レッスン 9:15 ~11:30	12:00
13:00 ZUMBA 45 12:45~13:30 多々見 絵美	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	AQUA ZUMBA 45 14:00~14:45 michiko	はじめて エアロ45 15:00~15:45 安田 茂	スタイルアップ フィット 45 13:00~13:45 新出 恒平	スタイルアップ フィット 45 13:00~13:45 新出 恒平	ウオーキング & アクアピクス 45 14:00~14:45 新出 恒平	はじめて ピラティス45 13:45~14:30 小野 徹平	13:00 13:00~13:45	14:00
14:00 ガムラン メイク 45 13:45~14:30	腰痛改善体操 20 14:35~14:55 辻 孝夫	はじめて エアロ45 14:35~14:55 辻 孝夫	エアロ45 15:00~15:30 安田 茂	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	ボーリング25 15:25~15:50	かんたんアクア 20 14:00~14:20 飯田 直子	エアロ初中級 45 17:30~18:15 安田 茂	エアロ初中級 45 17:30~18:15 安田 茂	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 14:45~15:35	14:00
15:00 はじめて エアロ45 17:30~18:15 安田 茂	はじめて ピラティス45 18:30~19:15 小野 徹平	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	ガムラン メイク 45 18:00~18:45	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	中級水泳教室 45 14:25~15:10 藤井 達哉	エアロ初中級 45 17:30~18:15 安田 茂	エアロ初中級 45 17:30~18:15 安田 茂	エアロ初級 45 17:15~18:00 安田 茂	15:00
19:00 ロングスイム 45 19:00~19:45 藤井 達哉	ロングスイム 45 19:00~19:45 藤井 達哉	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	中級水泳教室 45 14:25~15:10 藤井 達哉	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	【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
20:00 姿勢体操 教室 50 (定員15名) 19:40~20:30	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 19:40~20:30	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	中級水泳教室 45 14:25~15:10 藤井 達哉	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	ベース 30 15:00~15:30 藤本 寧央子	ZUMBA 45 19:15~20:00 上田 真理	20:00
21:00	21:15まで	21:15まで	21:15まで	21:15まで	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	21:00

動画レッスン ※ジムエリア会員の方はご利用出来ません