

2025年2月 レッスンタイムスケジュール表



	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日	
	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	スタジオ1	
10:00		10:15~11:00 太極拳45 鮎沢 (18)			10:00~10:45 水中体操	10:15~11:00 ズンバ Mai (18)		10:15~11:00 ルーシタットン 篠田 (18)			10:30~11:30 太極拳60 鮎沢 (18)	10:00
11:00		11:15~12:00 ボールトレーニング ERI (15)		11:00~11:45 やさしいエアロ 田中 (18)		11:15~12:15 らくらくストレッチ 田中 (18)	11:00~11:45 アクアウォーキング	11:15~12:00 リフレッシュエクササイズ 田中 (18)			2日・16日	11:00
12:00				12:00~12:45 背骨コンディショニング 門元 (18)								12:00
13:00		13:00~14:00 リラックスヨガ 赤尾 (18)			13:30~14:30 ズンバ 荻原 (18)	13:00~13:35 やさしいボディケア Mai (18)				13:00~13:45 パワーステップ 荻原 (14)		13:00
14:00	13:30~14:30 初級スイミング	14:15~15:00 背骨しなやかエクササイズ 荻原 (18)			14:00~15:00 初級スイミング	14:00~14:45 シンプルステップ 荻原 (14)	13:30~14:30 初級スイミング	14:00~14:45 ダンスエアロ 荻原 (18)		14:00~15:00 ボディ コンディショニング 荻原 (18)		14:00
15:00	24日休講											15:00
16:00										15:15~16:30 フラダンス 小林		16:00
17:00	有料カルチャー教室											17:00
18:00												18:00
19:00		19:00~19:45 コアトレシェイプ 佐藤 (18)		19:00~19:45 アクティブエアロ 鈴木 (18)		19:20~20:20 ヨガ&ボール 内藤 (14)		19:15~20:00 ルーシタットン 篠田 (18)				19:00
20:00		20:00~21:00 フィットネスヨガ 内藤 (18)		20:00~20:45 ズンバ 荻原 (18)		20:35~21:35 ズンバ 荻原 (18)		20:05~20:50 めざせ! 美Body 篠田 (18)				20:00
21:00				20:55~21:40 リラクゼーションヨガ 荻原 (18)								21:00

- ストレッチ系
- ヨガ系
- エアロビクス系
- トレーニング系
- その他
- プール

当クラブは毎週月曜日、第2・4週日曜日、偶数月末日は休館日となります

●有料スクールについてのご案内●

スタジオ、プール以外にも、各種大人のスクール【テニス・カルチャー教室】
各種ジュニアスクール【テニス・サッカー・ヒップホップ】がございます。
詳細はフロントに別紙がございますのでお気軽にスタッフまでお申し付け下さい。

プールご利用に関しましては裏面プールカレンダーをご参照下さい

フィッツ青葉スポーツガーデン TEL 055-223-8512

スタジオ・プールプログラム参加時の注意事項 ⚠

- 途中入退場は事故の原因となりますのでご遠慮下さい。
- プールの自由遊泳時間は厳守でお願いします。
- スタジオ内での携帯電話のご使用はご遠慮下さい。
- 入水時は必ずメイクを落として下さい。
- 祝祭日のレッスンはお休みとなります。
- スイムキャップは必ずご着用下さい。

⑱ ... レッスンの定員人数です。 🍃 ... どなたでもご参加頂けるレッスンです。