

2017年
6月～



TEL 03-3600-3812
http://kscwellness.com/

グループエクササイズ タイムスケジュール

[営業時間] 平日 9:30～23:00 [休館日] 毎週月曜日
土曜 9:30～21:00
日祝 9:30～20:00

* トレーニング施設のご利用時間は閉館時間の30分前までとさせていただきます。
* 最終入館時間は閉館時間の30分前とさせていただきます。
* ... 変更、新規のレッスンを太枠で囲っています。
* レッソンの途中入退場はご遠慮ください。

<< 分類カラー >>

エアロビクス	ステップエアロビクス	ダンスエアロ	ヨガ/太極拳/フラ	コンバット(格闘技系)	ダンス
→ ファンクショナルナル(機能的)プログラム		筋力バランス	筋力燃焼	柔軟調整	65歳以上推奨プログラム
→ プールプログラム		水中運動系	泳法系		

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	
10:00	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	
10:00~10:50	ミドルエアロ	太極拳48式	筋膜リリース	シンプルエアロ	エキサイトバンチ	アキア30	ミドルエアロ	マットサイエンス	アキア40	ファイティングインパクト	ボディリセット	アキア40	コンボエアロ	ヨガ	アキア40	コンボエアロ	ヨガ	アキア40	
11:00	ピラティス	太極拳24式	ウェーブストレッチ	ヨガストレッチ	ZUMBA	MARIA	下半身シェイプ	フィットネスフラ	ヨガ	ヨガ	シンプルエアロ	エリナ	リトモス	ボディシェイブ	リトモス	リトモス	ボディメンテナンス	アキア30	
12:00	シンプルエアロ	バランスフィットネス	ウェーブストレッチ	ミドルステップ	腰痛・関節痛コース	マスターズ会員	タイガーキック	コンボステップ	津田 奈穂美	機能改善ストレッチ	エリナ	丸山 知子	池田 将英	腰痛・関節痛コース	マスターズ会員	太極拳24式	リズムステップ	夏海 はるか	チャレンジエアロ
13:00	大家 愛弓	猫背予防	丸山 知子	ダンスシェイブ	津田 奈穂美	コンボエアロ	丸山 知子	丸山 知子	丸山 知子	丸山 知子	丸山 知子	丸山 知子	丸山 知子	丸山 知子	丸山 知子	丸山 知子	丸山 知子	丸山 知子	丸山 知子
14:00	ヨガ	チャレンジステップ	大家 愛弓	ビューティヘルヴィス	ヨガ	ヨガ	ポディメンテナン	ポールフィット	アキア40	アキア40	アキア40	アキア40	アキア40	アキア40	アキア40	アキア40	アキア40	アキア40	アキア40
15:00	角谷 享宜	野口 彩	山本 彩海	ウェーブストレッチ	湯浅 敬文	湯浅 敬文	ダンスストレッチ	菅谷 真	中村 緑	中村 緑	中村 緑	中村 緑	中村 緑	中村 緑	中村 緑	中村 緑	中村 緑	中村 緑	中村 緑
16:00	久留 久枝	脳体操	湯浅 敬文	のびのび体操	上野 式夫	上野 式夫	筋膜リリース	菅谷 真	菅谷 真	菅谷 真	菅谷 真	菅谷 真	菅谷 真	菅谷 真	菅谷 真	菅谷 真	菅谷 真	菅谷 真	菅谷 真
17:00	キッズスクール(K-キッズ)	キッズスクール(K-キッズ)	キッズスクール(K-キッズ)	キッズスクール(バレエ)	キッズスクール(バレエ)	キッズスクール(バレエ)	キッズスクール(新体操)	キッズスクール(新体操)	キッズスクール(新体操)	キッズスクール(新体操)	キッズスクール(新体操)	キッズスクール(新体操)	キッズスクール(新体操)	キッズスクール(新体操)	キッズスクール(新体操)	キッズスクール(新体操)	キッズスクール(新体操)	キッズスクール(新体操)	キッズスクール(新体操)
18:00	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース	KSCスイミング選手コース
19:00	ヨガ	ヨガ	ヨガ	シンプルエアロ	シンプルエアロ	シンプルエアロ	ミドルエアロ	骨盤ストレッチ	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎
20:00	コンボエアロ	ZUMBA	ヨガ	キックボクシング	ヨガ	ヨガ	ミドルエアロ	チャレンジステップ	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎	久保田 温郎
21:00	骨盤ストレッチ	骨盤ストレッチ	骨盤ストレッチ	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト
22:00	骨盤ストレッチ	骨盤ストレッチ	骨盤ストレッチ	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト	マッスルインパクト

POOLレッスン「4種目」月別予定表

曜日	開始時間	担当者	6月	7月	8月
火	12:30~	丸山	バタフライ	クロール	背泳ぎ
木	12:10~	丸山	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
土	11:10~	雨間	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ

※マスターズ会員様のクラスには、フィットネス会員様は参加できません。

- ... 受付簿記入クラス → ジムスペース、プールレッスン開始30分前より各カウンターで受付を開始します。
- ... 整理券配布クラス → レッスン開始2時間前よりジムカウンターにてお配りします。
- ... シューズがなくても参加可能なクラスです。
- ... 初めの方でも、安心プログラムです。
- ... 65歳以上の方、推奨プログラムです。