

2018年

2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(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

Main schedule grid with columns for days (火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日, 日曜日) and times (10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00). Includes a 'プールレッスン「4種目」月別予定表' table and an 'information' box with icons.

プールレッスン「4種目」月別予定表
曜日 開始時間 担当者 2月 3月 4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

information
● ... 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。