

2018年
11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あります。
* 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		

時間	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	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	プール
10:00	ミドルエアロ	太極拳48式	筋膜リリース	アクア30	シンプルエアロ	金町打撃塾	アクア30	アクア40	ミドルエアロ LOW	マットサイエンス	アキア40	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	アキア40	ミドルエアロ	ヨガ	アキア40	アキア40	リトモス	ヨガ	アキア40	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	ウェーブストレッチ	ヨガストレッチ	ZUMBA	ZUMBA	ウェーブストレッチ	下半身シェイプ	フィットネスフラ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	ヨガ	太極拳24式	太極拳24式	太極拳24式	リトモス	ボディシェイプ	ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチ	リトモス	ボディメンテナンス	リトモス	リトモス
12:00	シンプルエアロ	バランスフィットネス	中川 瑛利奈	シンプルエアロ	ミドルステップ	腰痛・関節痛コース	マスターズ会員	ウェーブストレッチ	キックボクシングエクササイズ	コンボステップ	4種目	4種目	ZUMBA	金町打撃塾	金町打撃塾	金町打撃塾	太極拳24式	腰痛・関節痛コース	マスターズ会員	マスターズ会員	太極拳24式	ミュージカルダンス	ミュージカルダンス	ミュージカルダンス
13:00	長野 道子	猫背予防	横塚 秋子	猫背予防	ミドルエアロLOW	コンボエアロ	コンボエアロ	コンボエアロ	SHIZUKA	江川 美穂	丸山 知子	丸山 知子	ZUMBA	江川 美穂	江川 美穂	江川 美穂	コンボエアロ	コンボエアロ	コンボエアロ	コンボエアロ	コンボエアロ	コンボエアロ	コンボエアロ	コンボエアロ
14:00	ヨガ	チャレンジエアロ	花輪 仁美	チャレンジエアロ	ビューティベルヴィス	ヨガ	ヨガ	ヨガ	Q-ren	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス	ボディメンテナンス
15:00	チャレンジコンバット	ボディメイクバレエ	野口 彩	ボディメイクバレエ	アクア40	酒井 澄恵	酒井 澄恵	酒井 澄恵	夏海 はるか	ボールフィット	ボールフィット	ボールフィット	ボールフィット	ボールフィット	ボールフィット	ボールフィット	ボールフィット	ボールフィット	ボールフィット	ボールフィット	ボールフィット	ボールフィット	ボールフィット	ボールフィット
16:00	バラエティダンス	久留 久枝	久留 久枝	久留 久枝	バラエティダンス	久留 久枝	久留 久枝	久留 久枝	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ	ダンスストレッチ
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(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(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)	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	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(K-キッズ)	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)	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)
19:00	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ	アクティブヨガ
20:00	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ	チャレンジエアロ
21:00	ミドルエアロ	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	キックボクシングエクササイズ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	キックボクシングエクササイズ	コンボステップ	コンボステップ	コンボステップ	コンボステップ	コンボステップ	コンボステップ	コンボステップ	コンボステップ	コンボステップ	コンボステップ	コンボステップ	コンボステップ	コンボステップ	コンボステップ	コンボステップ
22:00	骨盤ストレッチ	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	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

プールレッスン「4種目」月別予定表

曜日	開始時間	担当者	11月	12月	1月
木	12:10~	丸山	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
土	11:10~	雨間	平泳ぎ	バタフライ	クロール

※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。

information

- 受 … 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 … 整理券配布クラス → レッスン開始30分前よりジムカウンターにてお配りします。
- シ … シューズがなくても参加可能なクラスです。
- 初 … 初めの方でも、安心プログラムです。
- 6 … 65歳以上の方、推奨プログラムです。