

2019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	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	石井 良幸	アキア40	ファイティングインパクト	ボディリセット	ウェーブストレッチ	アクア40	ミドルエアロ	ヨガ	アクア40	リトモス	ピラティス	リトモス	ピラティス	アクア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	朝山 美代子	筋膜リリース	シンプルエアロ	フィットネスフラ	石井 良幸	筋膜リリース	Q-ren ボディメンテナンス	太極拳24式			リトモス	おなかシェイプ		リトモス	Q-ren ボディメンテナンス			ピラティス
12:00	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	マスターズスクール	マスターズ会員	水中ウォーキング	キックボクシング	コンボステップ	SHIZUKA	江川 美穂	ZUMBA	LES MILLS BODYATTACK	ボディアタック	結城 千恵	池田 将英	マスターズスクール	マスターズ会員	マスターズスクール	マスターズ会員	マスターズスクール	マスターズ会員	マスターズスクール
13:00	ヨガ	チャレンジエアロ	花輪 仁美		ミドルエアロLOW	コンボエアロ	津田 奈穂美	富澤 由貴	ZUMBA	シンプルエアロ	夏海 はるか	荒木 佳重	LES MILLS BODYCOMBAT	ボディコンバット	結城 千恵	江川 美穂	LES MILLS BODYPUMP	ボディパンク	結城 千恵	晴菜	結城 千恵	結城 千恵	結城 千恵	結城 千恵
14:00	比呂	14:15～15:15			ビューティベルヴィス	14:10～15:10	ヨガ		Q-ren ボディメンテナンス	荒木 佳重	夏海 はるか	中村 緑	ダンスストレッチ	中村 緑	山本 篤子	山本 篤子	土橋 恵子	バトン & パワーヨガ	ボディメイク	及川 可奈子	土橋 恵子	土橋 恵子	土橋 恵子	
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT	野口 彩	長坂 京平		15:20～15:50	シェイプ&ストレッチ	岡本 博明		夏海 はるか	中村 緑	中村 緑	ダンスストレッチ	中村 緑	山本 篤子	山本 篤子	山本 篤子	土橋 恵子	バトン & パワーヨガ	ボディメイク	及川 可奈子	土橋 恵子	土橋 恵子	土橋 恵子	
16:00	バラエティダンス	久留 久枝			16:00～19:00	キッズスクール(パレエ)			夏海 はるか	中村 緑	中村 緑	ダンスストレッチ	中村 緑	山本 篤子	山本 篤子	山本 篤子	土橋 恵子	バトン & パワーヨガ	ボディメイク	及川 可奈子	土橋 恵子	土橋 恵子	土橋 恵子	
17:00	キッズスクール(K-キッズ)				16:30～20:00	KSCスイミング選手コース			夏海 はるか	中村 緑	中村 緑	ダンスストレッチ	中村 緑	山本 篤子	山本 篤子	山本 篤子	土橋 恵子	バトン & パワーヨガ	ボディメイク	及川 可奈子	土橋 恵子	土橋 恵子	土橋 恵子	
18:00					16:30～20:00	KSCスイミング選手コース			夏海 はるか	中村 緑	中村 緑	ダンスストレッチ	中村 緑	山本 篤子	山本 篤子	山本 篤子	土橋 恵子	バトン & パワーヨガ	ボディメイク	及川 可奈子	土橋 恵子	土橋 恵子	土橋 恵子	
19:00	LES MILLS BODYPUMP	19:10～20:10	ヨガ		19:20～20:00	シンプルエアロ	土橋 恵子		夏海 はるか	中村 緑	中村 緑	ダンスストレッチ	中村 緑	山本 篤子	山本 篤子	山本 篤子	土橋 恵子	バトン & パワーヨガ	ボディメイク	及川 可奈子	土橋 恵子	土橋 恵子	土橋 恵子	
20:00	ミドルエアロ	ZUMBA			20:20～21:10	マスターズスクール成人コース			夏海 はるか	中村 緑	中村 緑	ダンスストレッチ	中村 緑	山本 篤子	山本 篤子	山本 篤子	土橋 恵子	バトン & パワーヨガ	ボディメイク	及川 可奈子	土橋 恵子	土橋 恵子	土橋 恵子	
21:00	中道 亀治	榎澤 美香			21:30～22:20	マッスルインパクト			夏海 はるか	中村 緑	中村 緑	ダンスストレッチ	中村 緑	山本 篤子	山本 篤子	山本 篤子	土橋 恵子	バトン & パワーヨガ	ボディメイク	及川 可奈子	土橋 恵子	土橋 恵子	土橋 恵子	
22:00	骨盤ストレッチ	榎澤 美香			21:30～22:20	マッスルインパクト			夏海 はるか	中村 緑	中村 緑	ダンスストレッチ	中村 緑	山本 篤子	山本 篤子	山本 篤子	土橋 恵子	バトン & パワーヨガ	ボディメイク	及川 可奈子	土橋 恵子	土橋 恵子	土橋 恵子	

プールレッスン「4種目」月別予定表

曜日	開始時間	担当者	6月	7月	8月
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。

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。

(金) 20:30～21:00 チャレンジステップ / 廣瀬里沙
21:20～22:10 RITMOS / 廣瀬里沙
(日) 10:00～10:50 RITMOS / 廣瀬里沙
11:00～11:50 ミドルエアロ / 廣瀬里沙

廣瀬IR担当レッスンは、6月末まですべて代行です。
担当者につきましては、別紙代行一覧にてご確認ください。