

2019年
9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 | 10:00~10:30 アクア30 | シンプルエアロ | 金町打撃塾 | 10:00~10:30 アクア30 | 10:00~10:30 アクア40 | ミドルエアロ LOW | マットサイエンス | 10:00~10:50 アクア40 | 10:00~10:50 アクア40 | 10:00~10:50 ファイティングインパクト | ボディリセット | 10:25~10:40 アクア40 | 10:00~10:40 アクア40 | 10:00~10:50 ヨガ | 10:00~10:50 リトモス | 10:00~10:50 ピラティス | 10:00~10:50 アクア40 | 10:00~10:50 アクア40 | 10:00~10:50 リトモス | 10:00~10:50 ピラティス | 10:45~11:05 アクアコンディショニング |
| 11:00 | ピラティス | 太極拳24式 | ウェーブストレッチ | 11:10~11:35 ウェーブストレッチ | ヨガストレッチ | ZUMBA | 11:40~11:55 ウェーブストレッチ | 11:10~11:50 フィットネスフラ | シンプルエアロ | 11:15~11:55 フィットネスフラ | 11:25~11:45 筋膜リリース | 11:10~12:00 Q-ren ボディメンテナンス | 11:10~11:50 太極拳24式 | 11:10~12:10 リトモス | 11:10~11:30 おなかシェイブ | 11:10~11:40 はじめて4種目 | 11:10~11:30 リトモス | 11:10~11:50 おなかシェイブ | 11:10~12:00 Q-ren ボディメンテナンス | 11:10~11:40 はじめて4種目 | 11:10~11:40 はじめて4種目 | 11:10~11:30 おなかシェイブ | 11:10~11:40 はじめて4種目 | 11:10~11:40 はじめて4種目 |
| 12:00 | 長野 道子 | バランスフィットネス | 中川 瑛利奈 | 12:00~12:30 バランスフィットネス | 12:40~13:10 猫背予防 | 12:40~13:10 猫背予防 | 12:40~13:10 猫背予防 | 12:05~12:35 水中ウォーキング | 12:10~13:00 キックボクシング | 12:10~13:00 コンボステップ | 12:05~12:35 4種目 | 12:10~13:00 キックボクシング | 12:20~13:10 ZUMBA | 12:20~13:20 LES MILLS BODYATTACK | 12:20~13:20 LES MILLS BODYATTACK | 12:20~13:20 LES MILLS BODYATTACK | 12:20~13:00 水中ウォーキング | 12:20~13:00 水中ウォーキング | 12:20~13:00 水中ウォーキング | 12:20~13:00 水中ウォーキング | 12:20~13:00 水中ウォーキング | 12:20~13:00 水中ウォーキング | 12:20~13:00 水中ウォーキング | 12:20~13:00 水中ウォーキング |
| 13:00 | 長野 道子 | 13:10~13:40 はじめてスイム | 13:10~13:40 はじめてスイム | 13:10~13:40 はじめてスイム | 13:10~13:40 はじめてスイム | 13:10~13:40 はじめてスイム | 13:10~13:40 はじめてスイム | 13:10~13:25 筋膜リリース | 13:10~14:00 ZUMBA | 13:10~14:00 ZUMBA | 13:10~14:00 ZUMBA | 13:10~14:00 ZUMBA | 13:20~14:00 シンプルエアロ | 13:20~14:05 LES MILLS BODYCOMBAT | 13:20~14:20 LES MILLS BODYCOMBAT | 13:20~14:20 LES MILLS BODYCOMBAT | 13:20~14:00 シンプルエアロ | 13:20~14:00 シンプルエアロ | 13:20~14:00 シンプルエアロ | 13:20~14:00 シンプルエアロ | 13:20~14:00 シンプルエアロ | 13:20~14:00 シンプルエアロ | 13:20~14:00 シンプルエアロ | 13:20~14:00 シンプルエアロ |
| 14:00 | 比呂 | 14:15~15:15 ボディメイク | 14:15~15:15 ボディメイク | 14:15~15:15 ボディメイク | 14:15~15:15 ボディメイク | 14:15~15:15 ボディメイク | 14:15~15:15 ボディメイク | 14:10~15:10 ヨガ | 14:20~15:20 Q-ren ボディメンテナンス | 14:20~15:20 Q-ren ボディメンテナンス | 14:20~15:00 アクア40 | 14:20~15:00 アクア40 | 14:20~15:20 Q-ren ボディメンテナンス | 14:25~15:15 マッスルインパクト | 14:25~15:15 マッスルインパクト | 14:25~15:15 マッスルインパクト | 14:25~15:15 マッスルインパクト | 14:25~15:15 マッスルインパクト | 14:25~15:15 マッスルインパクト | 14:25~15:15 マッスルインパクト | 14:25~15:15 マッスルインパクト | 14:25~15:15 マッスルインパクト | 14:25~15:15 マッスルインパクト | 14:25~15:15 マッスルインパクト |
| 15:00 | 15:30~16:30 ウェーブストレッチ | 15:30~16:30 ウェーブストレッチ | 15:30~16:30 ウェーブストレッチ | 15:30~16:30 ウェーブストレッチ | 15:30~16:30 ウェーブストレッチ | 15:30~16:30 ウェーブストレッチ | 15:30~16:30 ウェーブストレッチ | 15:20~15:50 シェイプ&ストレッチ | 15:30~16:00 ダンスストレッチ | 15:30~16:00 ダンスストレッチ | 15:30~16:00 ダンスストレッチ | 15:30~16:00 ダンスストレッチ | 15:30~16:30 フラ | 15:30~16:30 フラ | 15:30~16:30 フラ | 15:30~16:30 フラ | 15:30~16:30 フラ | 15:30~16:30 フラ | 15:30~16:30 フラ | 15:30~16:30 フラ | 15:30~16:30 フラ | 15:30~16:30 フラ | 15:30~16:30 フラ | 15:30~16:30 フラ |
| 16:00 | 久留 久枝 | 16:00~18:00 キッズスクール | 16:00~18:00 キッズスクール | 16:00~18:00 キッズスクール | 16:00~18:00 キッズスクール | 16:00~18:00 キッズスクール | 16:00~18:00 キッズスクール | 16:00~19:00 キッズスクール | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス | 16:15~16:45 JAZZダンス |
| 17:00 | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング | 17:00~18:00 KSCスイミング |
| 18:00 | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA | 18:00~18:50 ZUMBA |
| 19:00 | 19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP | 19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP | 19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP | 19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP | 19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP | 19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP | 19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP | 19:20~20:00 シンプルエアロ | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK | 19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK |
| 20:00 | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ | 20:20~21:10 ミドルエアロ |
| 21:00 | 21:25~22:15 骨盤ストレッチ | 21:25~22:15 骨盤ストレッチ | 21:25~22:15 骨盤ストレッチ | 21:25~22:15 骨盤ストレッチ | 21:25~22:15 骨盤ストレッチ | 21:25~22:15 骨盤ストレッチ | 21:25~22:15 骨盤ストレッチ | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト | 21:30~22:20 マッスルインパクト |
| 22:00 | 22:00~22:15 骨盤ストレッチ | 22:00~22:15 骨盤ストレッチ | 22:00~22:15 骨盤ストレッチ | 22:00~22:15 骨盤ストレッチ | 22:00~22:15 骨盤ストレッチ | 22:00~22:15 骨盤ストレッチ | 22:00~22:15 骨盤ストレッチ | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | 22:00~21:00 マスターズスクール | |

プールレッスン「4種目」月別予定表

| 曜日 | 開始時間 | 担当者 | 9月 | 10月 | 11月 |
|----|--------|-----|-------|------|-----|
| 木 | 12:05~ | 丸山 | バタフライ | クロール | 背泳ぎ |
| 土 | 11:10~ | 田口 | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ |

※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30分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。
- 初めての方でも、安心プログラムです。
- 65歳以上の方、推奨プログラムです。