

2020年
3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	ダンスエアロ	ヨガ/太極拳/フラ	格闘技	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	脂肪燃焼/筋力UP	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	泳法		

	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	マットサイエンス	アクア40	アクア40	ファイティングインパクト	ボディリセット	アクア40	アクア40	ミドルエアロ	ヨガ	アクア40	アクア40	ミドルエアロ	ピラティス	アクア40	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	ZUMBA		下半身シェイプ	フィットネスフラ	筋膜リリース		Q-ren	おなかシェイプ	太極拳24式		リトモス	おなかシェイプ			リトモス	ピラティス		
12:00	シンプルエアロ	バランスフィットネス			ミドルステップ	マスターズスクール			キックボクシング	コンボステップ			ZUMBA	ボディリセット			リトモス	マスターズスクール			リトモス	ピラティス		
13:00	シンプルエアロ	猫背予防			ミドルエアロ	コンボエアロ			SHIZUKA	江川 美穂			ZUMBA	ボディリセット			リトモス	マスターズスクール			リトモス	ピラティス		
14:00	ヨガ	チャレンジエアロ			ビューティベルヴィス	ヨガ			ZUMBA	シンプルエアロ			ZUMBA	ボディリセット			LES MILLS BODYPUMP	ボディリセット			LES MILLS BODYPUMP	ヨガ50		
15:00	キックボクシング	ボディメイク			ZUMBA	ヨガ			Q-ren	チャレンジステップ			Q-ren	ボディリセット			LES MILLS BODYPUMP	ボディリセット			LES MILLS BODYPUMP	ヨガ50		
16:00	バラエティダンス	ウェーブストレッチ			シェイプ&ストレッチ				ダンスストレッチ				フラ				バラエティダンス	ボディメイク			バラエティダンス	ヨガ50		
17:00	KSC スイミング	キッズスクール			キッズスクール				キッズスクール				フラ				ミドルエアロ	ZUMBA			ミドルエアロ	ヨガ50		
18:00	KSC スイミング	キッズスクール			キッズスクール				キッズスクール				フラ				ミドルエアロ	ZUMBA			ミドルエアロ	ヨガ50		
19:00	ヨガ	LES MILLS BODYCOMBAT			ラテン	エクササイズ			コンボエアロ	ヨガ50			FAT BURN				ミドルエアロ	リラクソヨガ			ミドルエアロ	ヨガ50		
20:00	ヨガ	LES MILLS BODYCOMBAT			ラテン	エクササイズ			コンボエアロ	ヨガ50			FAT BURN				ミドルエアロ	リラクソヨガ			ミドルエアロ	ヨガ50		
21:00	ZUMBA	ミドルエアロ			コンボエアロ	ボディコア			LES MILLS BODYCOMBAT	コンボステップ			ミドルエアロ	リラクソヨガ			ミドルエアロ	リラクソヨガ			ミドルエアロ	ヨガ50		
22:00	骨盤ストレッチ				エアロ	コンディショニング			リトモス				リトモス				リトモス				リトモス			

プールレッスン「4種目」月別予定表

曜日	開始時間	担当者	3月	4月	5月
木	12:05~	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

※マスターズスクールには、フィットネス会員の方は参加できません。

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、安心してご参加いただけるプログラムです。
- 65歳以上の方、推奨プログラムです。