

フィットネスクラブ レックス スタジオ・プール タイムスケジュール 2020年 7月

	月		火		水		木	金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00							休 館 日							
30	10:20~11:20 フィットネスヨガ 60 谷口	10:20~10:50 アクアダンベル30 秦	10:20~11:20 ギアビート 60 谷口	10:40~11:10 アクアダンベル30 橋	10:20~11:05 アクティブヨガ 45 土井	10:20~10:50 流水30 秦		10:20~11:10 ヨガ 50 古里	10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20~11:20 ヨガ 60 嶺	10:20~11:20	10:20~11:20	10:20~11:20 エアロコンビ 60 大和	
11:00		11:05~11:35 クロール初級30 石本		11:25~11:55 平泳ぎ中級30 清水	11:20~12:05 ZUMBA 45 土井	11:05~11:35 背泳ぎ初級30 清水			11:15~11:45 ジョギング&ウォーキング30 西ヶ開					
30	11:35~12:20 エアロ初級 45 MIYU	11:50~12:10 フィンスイミング20 石本	11:35~12:20 ステップ中級 45 船岡	12:10~12:40 流水30 武田	12:20~13:05 エアロ&シェイプ 45 五十嵐	11:50~12:20 パタフライ中級30 清水		11:30~12:15 はじめてステップ 45 今村(直)	12:00~12:30 パタフライ初級30 石本	11:35~12:20 ZUMBA 45 長谷川	11:35~12:20	11:35~12:20	11:40~13:10 ヨガピラティス 90 今村(喜)	12:20~12:50 平泳ぎ初級30 武田
12:00		12:25~13:10 上級スイム 45 林	12:35~13:25 エアロコンビ 50 土井		13:20~14:10 ラテンダンス 50 前田	12:40~13:40 エアロコンビ 60 船岡			12:45~13:15 アクアダンベル30 武田	12:35~13:25 ステップ中級 50 大和	12:35~13:25	12:35~13:25	12:55~13:25 アクアダンベル30 武田	13:05~13:35 アクアダンベル30 秦
13:00	12:35~13:20 ZUMBA 45 MIYU			13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤		14:25~15:25 ヨガ 60 有門			13:55~14:45 JAZZ DANCE 50 小林	13:35~14:05 除菌・清掃	13:35~14:05	13:35~14:05	13:40~14:30 FIGHT DO 50 麻植	
30	13:35~14:20 ヨガ初級 45 五十嵐			14:45~15:35 健美操プラス 50 有馬				15:00~16:00 太極拳 初・中級 60 下野	14:40~15:40 RITMOS 60 MIYU	14:40~15:40	14:40~15:40	14:40~15:40		
14:00		14:50~15:50 ハワイアンフラ 60 ※月の第一週目は 基本ステップを行います。 塩塚								18:30~19:15 エアロ初級 45 橋	18:30~19:15	18:30~19:15		
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
30	19:30~20:30 Radical Power 60 橋	19:30~20:00 ジョギング&ウォーキング30 秦	19:30~20:20 RITMOS 50 MIYU	19:30~20:00 アクアダンベル30 秦	19:30~20:20 マーシャル 50 長谷川	19:30~20:00 フィンスイミング30 石本		19:30~20:15 FIGHT DO 45 麻植	19:30~20:00 クロール初級30 武田	19:30~20:00	19:30~20:00	19:30~20:00	19:50~20:20 アクアダンベル30 橋	
20:00			20:35~21:25		20:35~21:20 ZUMBA 45 長谷川	20:15~20:45 アクアダンベル30 武田		20:30~21:15 ZUMBA 45 松本	20:15~20:45 チャレンジアクア30 大和	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45		
21:00	20:45~21:30 エアロ初級 45 橋													
22:00														

営業時間

10:00~22:00

※内容及び時間・担当は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。