

11月3日(火) 文化の日 プログラムタイムスケジュール

営業時間/10:00~20:00

	第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール
10:00				
10:00~10:25		定 10:15~10:30 モーニングストレッチ15		
10:25~10:55	定 10:25~10:55 OleFIT30 菅望		定 10:35~10:55 ストレッチボール20	10:30~11:10 アクア40 滝川奈那
10:55~11:10		定 10:45~11:15 マラソン完走、ランニングを始めた人のためのトレーニング30 砂村麻美		
11:00	定 11:10~11:40 バレエ30 菅望		定 11:35~11:50 adidas GYM&RUN15	11:00~12:00 ベビー スクール
11:10~11:40		定 11:30~12:15 マラソンサブ3、サブ3.5、サブ4を狙う人のためのトレーニング45 砂村麻美		
11:40~12:00	定 11:55~12:25 ボディシェイプ30 滝川奈那		定 12:05~12:20 お腹シェイプ15	
12:00		12:35~12:45 シナプソロジー10		定 12:15~13:00 スイミングセミ パーソナル
12:00~12:25		定 12:45~13:15 青竹ピクス®30 藤井直子	定 13:10~13:25 adidas GYM&RUN15	13:00~14:00 成人 スクール
12:25~12:45	定 12:45~13:15 バレトン30 秋吉逸美		定 13:35~13:50 カラダ・うごく15	
12:45~13:15		定 13:30~14:15 Group Centergy 45 柳原有沙	定 14:05~14:20 お尻シェイプ15	14:00~14:40 ミットアクア40 長谷部智美
13:00	定 13:40~14:10 ベーシックエアロ30 藤井直子	定 14:30~15:00 チャレンジエアロ30 増子俊逸	定 14:35~14:55 KOBA☆トレ20	
13:15~13:40			定 15:05~15:25 ストレッチボール20	
13:40~14:10	定 14:25~14:55 ベーシックステップ30 藤井直子	定 15:15~15:45 温バレトン30 山下麻実	定 16:05~16:20 お腹シェイプ15	14:40~18:00 ジュニア スイミング スクール
14:00		定 16:00~16:40 温ボディメイクヨガ40 Sacco	定 16:35~16:55 KOBA☆トレ20	
14:00~14:10			定 17:05~17:20 adidas GYM&RUN15	
14:10~14:25	定 15:20~16:05 バランスコーディネーション45 増子俊逸		定 17:35~17:50 肩・二の腕シェイプ15	
14:25~14:55		17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズ・STARTERクラス~	定 18:05~18:20 お尻シェイプ15	
14:55~15:10	定 16:25~16:55 Group Blast 30 穴久保正浩			18:00~20:00 ジュニア スイミング スクール 【子供専用】
15:00				
15:00~15:20	定 17:15~17:45 UBOUND30 米山美樹			
15:20~16:05				
16:00	定 18:05~18:35 Group Power 30 久保木英雄			
16:00~16:40				
16:40~17:00	定 18:50~19:20 BODYCOMBAT30【映像プログラム】			
17:00				
17:00~17:45				
17:45~18:00				
18:00				
18:00~18:35				
18:35~18:50				
18:50~19:20				
19:00				
19:00~19:20				
19:20~20:00				
20:00				

■・・・枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定・・・定員制プログラム 〃・・・有料プログラム 〃・・・ビヨンドプログラム

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを2~4コースに制限させていただきます。
※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

利用可能時間のご案内

- 会員種別の時間内にてご利用頂けます。
- 会員時間外にご利用の場合は1,500円(税別)別途必要となります。

運動を始めるなら、紹介が一番お得です♪♪

スポーツクラブ&スパルネサンス 亀戸

TEL.03-5836-1301