

2024年
4月～

スポーツクラブネサンス KSC金町24

グループエクササイズ タイムスケジュール

確定版

【営業時間】 平日 9:30～23:00 《セルフ利用》23:00～翌9:30
土曜 9:30～21:00 《セルフ利用》21:00～翌9:30
日曜 9:30～20:00 《セルフ利用》20:00～翌9:30
祝日 9:30～20:00 《セルフ利用》20:00～翌9:30

【休館日】 毎週月曜日（日曜20:00～火曜9:30まで）、夏季休館、年末年始休館

Information

- … はじめての方でも参加しやすいプログラム
- … シューズがなくても参加できるプログラム
- … アクティビシアプログラム（65歳以上の方推奨）

時間	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	2階 スタジオA	3階 スタジオB	4階 スタジオC	プール	2階 スタジオA	3階 スタジオB	4階 スタジオC	プール	2階 スタジオA	3階 スタジオB	4階 スタジオC	プール	2階 スタジオA	3階 スタジオB	4階 スタジオC	プール	2階 スタジオA	3階 スタジオB	4階 スタジオC	プール	2階 スタジオA	3階 スタジオB	4階 スタジオC	プール	
10:00	10:00～10:50 【有料】 太極拳48式 江川 美穂	10:00～10:50 太極拳48式 hao		10:00～10:30 アクア30 黒澤 翼子	10:00～10:50 エアロ3 石井 良幸	10:00～10:50 ZUMBA 中道 亀治		10:00～10:40 アクア40 中田 恵美子	10:10～10:50 マツサイエンス 吉田 淳子	10:00～10:50 エアロ3 中道 亀治		10:00～10:40 アクア40 江川 美穂	10:10～11:00 ファイティング インバウト 瀬川 元弘	10:00～10:50 ボディリセット 竹下 博司		10:00～10:30 アクア30 増野 宏子	10:00～10:50 ヨガ 比呂	10:10～11:00 太極拳 24式・26式 松本 卓子		10:00～10:40 アクア40 中村 友香	NEW 10:00～10:50 LULUPOLE LIGHT グループフィット 伊藤 雅香	10:00～10:50 エアロ3 木下 明代		10:45～11:05 アガリデイ 伊藤 雅香	
11:00			11:10～11:50 太極拳24式 hao		11:20～12:10 ボディシェイプ &ストレッチ 石井 良幸	11:20～12:00 エアロ2 高澤 由貴															11:10～11:40 アクア30 眞尾 美和子				
12:00			12:10～12:40 4種目（中上級） 丸山 知子		12:30～13:20 ボール エクササイズ 高澤 由貴	12:40～13:30 エンジョイエアロ 津田 奈穂美															11:30～12:20 リトモス 眞尾 美和子				
13:00	12:30～13:20 ピラティス 長野 道子	12:30～13:20 ヨガ 比呂																			11:45～12:35 アクティブヨガ Sato				
14:00	13:50～14:40 キックボクシング エクササイズ SHIZUKA	13:50～14:30 姿勢改善 横塚 敦子																			12:00～13:00 空手 キッズスクール 丸山 知子				
15:00	14:00～14:50 NEW POWER グループパワー 横塚 敦子	14:00～14:50 骨盤調整 津田 奈穂美																			12:20～13:00 マスターズスクール 腰痛関節痛クラス 3～5コース使用 丸山 知子				
16:00	15:05～15:35 NEW CENTERGY グループセンター 野口 彩	15:00～16:20 【有料】 カルチャーバレエ 女性限定 野口 彩																			13:00～13:50 キックボクシング エクササイズ 眞尾 美和子				
17:00	17:00～18:00 スイミングスクール 選手クラス	17:00～19:00 空手 キッズスクール																			13:00～13:50 ヨガ Sato				
18:00																					13:00～13:50 キックボクシング エクササイズ 眞尾 美和子				
19:00																					14:00～14:50 Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操 眞尾 美和子				
20:00	19:10～20:00 ヨガ Sato	19:30～20:10 マスターズスクール 腰痛関節痛クラス																			14:10～15:00 Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操 眞尾 美和子				
21:00	20:10～21:00 エアロ3 中島 美紀	20:20～21:10 ZUMBA 横塚 美香																			14:10～15:00 Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操 眞尾 美和子				
22:00	21:30～22:00 NEW UBOUND グループフィット ユーバンド 横塚 美香	21:20～22:10 骨盤ストレッチ 横塚 美香																			14:20～15:10 ファイティング インバウト 眞尾 美和子				

＜泳法プログラム 月別種目一覧＞

	曜日	担当者	4月	5月	6月	7月	8月	9月
4種目 （中・上級）	火曜日	丸山知子	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
	木曜日	丸山知子	平泳ぎ	バタフライ	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
	金曜日	丸山知子	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	クロール	背泳ぎ