

SGC SPORTS PLAZA

スタジオ・プール スケジュール

平成29年 1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	スタジオ	プール
10:00														
10:30	10:20-10:50 はじめてエアロ (30名) 仲三河		10:30-11:30 ズンバ (30名) 加藤	10:10-10:55 うきうき体操	10:30-11:30 ベリーダンス (30名) 初谷	10:30-11:00 はじめてクロール	10:30-11:30 エアロ (初級) (30名) 森尻	10:15-11:00 はつらつウォーキング 渋谷	10:15-11:00 初級・中級	10:30-11:30 リトモス (30名) CHIAKI			10:00-10:45 初級	
11:00	11:00-11:30 楽々トレーニング (30名) 仲三河	11:00~12:00 中級・上級	11:00~11:45 初級	11:00-11:45 はつらつウォーキング	11:00-12:00 中級・上級	11:05-11:50 のんびりウォーキング		11:15-12:00 アクアビクス 渋谷		11:00-11:45 初級	11:30-12:00 ポルドブラ (30分・30名) 平沼	11:00-11:45 アクアビクス 星野		
11:30										11:40-12:25 はじめてエアロ (30名) CHIAKI				
12:00	11:45-12:45 第1・3週(か)第2 第2・4週(け) (30名) CHIAKI		11:45-12:45 フィットネスフラ (30名) 加藤				11:45-12:45 I70&P ラス コーデ イネーション (30名) 高橋 (由)	11:45-12:45 リカビ ヨヨガ (30名) 持田				12:10-12:40 カーデ・オキックボクシング (30分・30名) 平沼		
12:30										12:35-13:05 タイ式ヨガ ルーシーダットン (30名) 平沼				12:30-13:15 はつらつウォーキング
13:00	13:00~14:00 プレーナヨガリラックス (30名) 藤野						13:00-13:30 はじめてエアロ (30名) 仲三河			13:15-14:00 エアロ キックボクシング (30名) 平沼				
13:30		13:30-14:15 のんびり ウォーキング	13:30-14:15 はじめて～上級者	13:30-14:15 アクアビクス 星野	13:30-14:30 初級～上級		13:40-14:10 コーデ イネーション (30名) 仲三河	13:30-14:30 初級～上級		13:30-14:15 アクア コンディショニング 武馬	13:30-14:30 初級～中級			13:30-14:3 はじめて・初級 中級
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00	16:00-17:00 こどもバレエ教室 (15名)													
16:30														
17:00														
17:30	17:10-18:10 こども空手教室 (25名)		17:00-18:00 キッズヒップホップ (20名) (4歳～小3) KI-MA				17:00-18:00 こども体操教室 (20名) (4歳～小3)			17:00-18:00 こども体操教室 (20名) (4歳～小3)		17:00-18:00 キッズヒップホップ (20名) (4歳～小3) TAKAHIRO		
18:00														
18:30	18:20-19:20 ステップヨガ (30名) 持田		18:20-19:20 第1・3週(か)第2 第2・4週(け) (30名) CHIAKI				18:20-19:20 エアロ (初級) (30名) 高橋 (琴)	18:20-19:20 プレーナヨガ (30名) 一ノ瀬		18:30-19:15 サーキット エアロ (30名) 森田		18:15-19:15 エアロ (初級) (30名) 長		18:30
19:00														
19:30	19:30-20:30 ステップ (18名) 橋本	19:30-20:15 お気軽アクア 森田	19:30-20:30 ヒップホップ (30名) KI-MA	19:30-20:00 アクアビクス 北岡	19:30-20:30 リトモス (30名) 森尻	19:30-20:15 フィンスイム	19:30-20:15 ズンバ (30名) 森尻	19:30-20:15 アクアビクス	19:30-20:30 カッパ ヨ バーチャ (30名) 持田	19:30-20:15 アクアビクス 森田	19:25-20:25 ベリーダンス (30名) rumiko	19:00-20:00 初級～上級・マスターズ		
20:00														
20:30														
21:00	20:40-21:40 ズンバ (30名) 加藤		20:40-21:40 ズンバ (30名) 平沼				20:40-21:40 A&P ヨガサウナ (30名) 森尻	20:30-21:30 オリジナルエアロ (30名) 橋本		20:40-21:40 エアロ (初級) (30名) 長		20:35-21:35 ズンバ (30名) 平沼		
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														

**施設利用
18:30まで**

レッスン数
スタジオ 37本
プール 32本
合計 69本

施設利用 22:30まで

の時間帯(月～金曜日 15:30～18:30 土曜日14:00～18:00)は、スイミングスクール(子供)にて使用するため、自由水泳(フリーコース)はご利用になれません。予めご了承下さい。
 ※営業時間 月～土曜日 10:00～23:00(施設利用:22:30) 日曜日 10:00～19:00(施設利用:18:30)
 ※自由水泳(フリーコース)利用可能時間…月～金曜日 10:00～15:30 18:30～22:30 土曜日 10:00～14:00 18:00～22:30 日曜日 10:00～18:30
 ※アスレチックジム利用可能時間…月～土曜日 10:00～22:30 日曜日 10:00～18:30
 ※上記スケジュールは予告なく変更となる場合がございます。