

SGC SPORTS PLAZA

スタジオ・プール スケジュール

平成29年 4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 柳内	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 柳内	10:15～11:00 初級～中級	10:30～11:30 リトモス (30名) CHIAKI	10:30～11:15 メガダンス (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 北岡	11:00～12:00 中級～上級	11:05～11:50 のんびりウォーキング 柳内	11:15～12:00 アクアビクス 渋谷	11:15～12:00 アクアビクス 渋谷	11:00～12:00 中級～上級	11:00～11:45 初級	11:25～12:05 ボルドブラ (40分・30名) 平沼	11:00～11:45 アクアビクス 星野		
11:30	11:45～12:45 第1・3週(カダンス) 第2・4週(リトモス) (30名) CHIAKI		11:45～12:45 フィットネスフラ (30名) 加藤			11:45～12:45 エアロ&バランス コーディネーション (30名) 高橋(由)		11:45～12:45 リラクゼーションヨガ (30名) 持田		11:40～12:25 はじめてエアロ (30名) CHIAKI		12:10～12:40 ケチキックボクシング (30分・30名) 平沼		
12:00										NEW				
12:30										12:35～13:05 ストレッチボール (30名) 平沼				12:30～13:15 はつらつウォーキング 北岡
13:00	13:00～14:00 プラーナヨガリラクセス (30名) 藤附					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	13:30～14:15 アクアコンディショニング 武馬	12:50～13:50 オリジナルエアロ (30名) 小林		
13:30		13:30～14:15 はじめて～上級		13:30～14:15 アクアビクス 星野	13:30～14:30 初級～上級	13:40～14:10 コンディショニングストレッチ (30名) 仲三河	13:30～14:30 初級～上級・マスターズ	13:30～14:30 初級～上級			13:30～14:30 初級～中級			13:30～14:30 はじめて～中級
14:00														
14:30											14:30～15:30 初級～上級			
15:00														
15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		15:30		
16:00	16:00～17:00 こどもバレエ教室 (15名)												14:00	
16:30													14:15～15:15 こども体操教室 (4歳～小3)	14:30～16:00 フラダンス (30名) 鈴木 ※隔週レッスン ※別途料金
17:00		スイミングスクール専用		スイミングスクール専用		スイミングスクール専用		スイミングスクール専用		スイミングスクール専用		スイミングスクール専用		
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 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													18:00	
18:30	18:20～19:20 スタイリッシュヨガ (30名) 持田	18:30	18:20～19:20 第1・3週(カダンス) 第2・4週(リトモス) (30名) CHIAKI		18:20～19:20 エアロ(初級) (30名) 高橋(琴)		18:20～19:20 プラーナヨガ (30名) 一ノ瀬		18:20～19:20 プラーナヨガ (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		時間変更				時間変更		時間変更		時間変更		19:00		
19:30	19:30～20:30 ステップ (18名) 橋本	19:30～20:00 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	19:30～20:00 フィンスイム 柳内	19:30～20:15 ズンバ (30名) 森尻	19:30～20:00 アクアビクス 柳内	19:30～20:30 アランダヨガベジック (30名) 持田	19:30～20:00 アクアビクス 森田	19:25～20:25 ズンバ (30名) 平沼	19:00～20:00 初級～上級・マスターズ		
20:00														
20:30	20:40～21:40 ズンバ (30名) 加藤		20:40～21:40 ズンバ (30名) 平沼							NEW	20:35～21:35 ベリーダンス (30名) gumiko			
21:00					20:40～21:40 ヘルス&コアフィットネス (30名) 森尻		20:30～21:30 オリジナルエアロ (30名) 橋本			20:40～21:25 adidasボクシング (30名) 入澤				
21:30														
22:00														
22:30													22:30	

施設利用
18:30まで

レッスン数
スタジオ 39本
プール 30本
合計 69本

施設利用 22:30まで

23:00 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)・サウナ利用可能時間...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。