

2020.04~2020.09 FUKUI FITNESS CLUB スタジオ・プールレッスンスケジュール

	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													
30	10:30~11:00 おはようストレッチ 江ノ上 30	10:15~10:40 初めてスイム(青山) 10:45~11:15 ラジオ体操&プールで歩こう 青山 30	10:15~11:05 アロマYOGA 江ノ上 50	10:15~10:55 ラジオ体操 アクアピクス 吉田 40	10:30~11:15 MOSSA LET'S MOVE! スタッフ 45	10:15~10:50 優しいプール ラジオ体操 中島 35	10:30~11:15 エンジョイエアロ ASUKA 45	10:15~10:55 プールコンディショニング アクアピクス 宇野 40	10:30~11:20 ZUMBA HIRONA 50	10:15~11:00 アクアピクス 下道 45	10:30~11:20 エンジョイエアロ 道幸 50		
11:00	11:10~11:50 ボルトブラ MIHO 40	11:20~11:50 交替わりスタイル 青山 30	11:15~11:55 ボールDE トレーニング 奥本 40	11:00~11:20 初めてスイム(青山) 11:25~11:55 交替わりスタイル 青山 30	11:30~12:20 エンジョイSTEP MIHO 50						11:10~11:30 交替わりスタイル 20 11:30~12:00 たくさん泳ごう 下道 30		
12:00													
30													
13:00	13:00~13:45 セルフ コンディショニング 宇野 45		13:00~13:50 ビューティYOGA 北倉 50		13:00~13:30 レッツ健康体操 中島 30	13:40~14:30 アロマYOGA YU-KI 50	13:00~13:45 ニコニコエアロ トレーニング 松岡 45		12:45~13:45 MOSSA LET'S MOVE! スタッフ 60		12:45~13:30 セルフコンディショニング (月1回) 宇野 45		
14:00	14:00~14:50 ZUMBA 井川 50	14:20~15:00 アクアピクス 宇野 40	14:00~14:50 スリムUPエアロ 奥田 50	14:20~15:00 アクアピクス EMI 40		14:20~15:00 アクアピクス 宇野 40	14:00~14:50 ZUMBA 井川 50				13:45~14:45 MOSSA LET'S MOVE! スタッフ 60	13:40~14:20 アクアピクス (月2回) スタッフ 40	
15:00		15:10~15:50 交替わりスタイル 下道 40											
30													
16:00													
17:00													
18:00													
	18:30 退館		18:30 退館		18:30 退館	18:30 退館	18:30 退館	18:30 退館			17:00 退館		
											17:30 退館		

※祝日レッスンは代行表・HPにてお知らせいたします。

※Group POWER(17名), Group BLAST(16名), Group CORE(16名)はチケット制のレッスンになります。 ※(スタジオ)セルフコンディショニングはスイム会員様もご参加いただけます。