

日立メディカルスポーツジム

3月タイムスケジュール

tel : 0294-32-7700

3月	月 MON		火 TUE		水 WED		金 FRI		土 SAT		日 SUN		3月
	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	ポールストレッチ (茅根) 10:00~10:30	リハビリ 10:00~11:00	ストレッチ 45分 (茅根) 10:00~10:45	リハビリ 10:00~11:00	ウェーブストレッチ (茅根) 10:00~10:30	リハビリ 10:00~11:00	アロマ ヨガ (軍司) 10:00~11:00	リハビリ 10:00~11:00	バレエ (石井) 10:00~11:00	リハビリ 10:00~11:00	ラジオ体操 9:45~10:00 太極拳(基礎) (藤田) 10:00~10:30	インターバル スイム (沼田/向井) 10:15~11:15	10:00
11:00	太極拳 (武田) 10:40~11:40	モーニング アクア (手島) 11:00~11:30	ヨガ (柴田) 11:00~12:00	クロール 背泳ぎ (篠原) 11:00~11:30 バタフライ 平泳ぎ (篠原) 11:30~12:00	練習 (武田) 10:40~11:10	パワフル ウォーキング (向井) 11:00~11:30 インターバル スイム (向井) 11:30~12:00	Let's Making 美姿勢 (Arishia) 11:10~12:10		初めての クロール (篠原) 11:00~11:30 スイム トレーニング (篠原) 11:30~12:00	太極拳 (藤田) 10:30~11:30	ウェーブストレッチ (鈴木) 11:40~12:10	4日 ・D★PUMP(向井) 11日 ・エアロピクス(沼田) 18日 ・Mixボール(沼田) 25日 ・ボールdeシェイプ(沼田)	11:00
12:00	バレエ (宮川) 11:50~12:50	11:40~12:10 シュノーケリング クラブ (手島) 12:10~12:40	スタジオ サーキット 45分 (柴田) 12:00~12:45		ピラティス 45分 (茅根) 12:15~13:00		23日 休講日	フラダンス (桑原) 12:00~13:00		フラダンス (桑原) 12:00~13:00		脂肪燃焼 タイム 40分 12:20~13:00	12:00
13:00	エステティック ストレッチ (宮川) 12:55~13:25		エクササイズ (宮川) 13:00~14:00		フラダンス (桑原) 13:10~14:10	初めてのスイム (篠原) 13:00~13:30 スイムトレーニング (篠原) 13:30~14:00	バレエ (宮川) 13:00~14:00	アクア プログラム (手島) 13:00~13:30 特訓30 (手島) 13:30~14:00		(向井/柴田) 13:20~13:50	3, 17日 ・ZUMBA(向井) 10日 ・D★PUMP(向井) 24, 31日 ・筋トレ(柴田)	寿命力UP 45分 (篠原) 13:40~14:25	13:00
14:00	アロマ ヨガ (軍司) 14:15~15:15			バランスボール (向井) 14:00~14:30		パワフルエアロ (小沼) 14:30~15:00	リハビリ 14:00~15:00			ヨガ (柴田) 14:00~15:00	リハビリ 14:00~15:00	ポールストレッチ (篠原) 14:30~15:00	14:00
15:00	エアロⅡ/ピラティス 45分 (沼田/茅根) 15:30~16:15	5, 19日 ・ピラティス(茅根) 12, 26日 ・エアロⅡ(沼田)	ダンスピクス (小沼) 14:40~15:40		気軽にHIP-HOP (小沼) 15:00~15:30		23日 休講日	ジョギング ダイエット 45分 (向井) 15:15~16:00			パワー ウォーキング 45分 (篠原) 15:15~16:00	15:00	
16:00								スーパーライト ウォーキング (手島) 16:00~16:30					16:00
17:00								特訓50 (手島) 16:45~17:35					17:00
18:00													18:00
19:00	コアトレ Arishia流 (Arishia) 18:30~19:00		エネルギー ヨガ (庄司) 19:00~20:00	シュノーケリング クラブ 40分 (手島) 19:10~19:50	パワフル プログラム (手島) 19:45~20:15	特訓30 (手島) 20:30~21:00	フラダンス (桑原) 19:00~20:00				クロール 背泳ぎ (手島) 18:30~19:00	ライト ウォーキング (手島) 18:45~19:15	19:00
20:00		フィンワーク (柴田) 19:45~20:15		パワー ウォーキング 45分 (手島) 20:00~20:45							シュノーケリング クラブ 40分 (手島) 19:30~20:10		20:00
21:00	レッスン以外でリハビリの時間はフリーコースの使用を制限させていただきます。皆様のご理解・ご協力お願い致します。											~営業時間のご案内~ 日曜日の スポーツジム営業時間は、 午前9:00~午後21:00までと なっております。	21:00

※スケジュールはやむを得ず変更・休講になる場合がございます。

※全てのレッスンにどなたでも参加いただけます。運動は無理をせず、体調に合わせて行って下さい。

※シュノーケリングクラブレッスンに新規参加ご希望の場合月・日曜日予約制となります。インストラクターまでお尋ね下さい。