















日立メディカルスポーツジム

1月タイムスケジュール

tel : 0294-32-7700

1月	月 MON		火 TUE		水 WED		金 FRI		土 SAT		日 SUN		1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 体幹トレーニング 初級編 (沼田) 10:30~11:00		ストレッチ 45分 (茅根) 10:00~10:45		ウェーブストレッチ (茅根) 10:00~10:30		10:00	ヨガ (菊池) 10:00~11:00					10:00
11:00	バレエ (宮川) 11:00~12:00	パワー ウォーキング (手島) 11:00~11:30 特訓30 (手島) 11:40~12:10 ジュノーケリング クラブ1部 (手島) 12:10~12:40	ウォーミングアップ & ソフトバレー (茅根) 11:00~12:30	クロール 背泳ぎ (篠原) 11:15~11:45 ハタフライ 平泳ぎ (篠原) 11:45~12:15	太極拳 (藤田) 10:30~12:00	AGAヌードル/ パワフルウォーキング (沼田) 11:00~11:30 泳ぎこみ (沼田) 11:30~12:00	11:00	ZUMBA45 (菊池) 11:10~11:55		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		11:00
12:00	エステティック ストレッチ (宮川) 12:00~12:30		卓球 (解放) 12:30~13:25		ピラティス 45分 (茅根) 12:15~13:00		12:00	卓球 (解放) 12:00~12:55	22日 休講日	フラダンス (桑原) 12:10~13:10	卓球 (解放) 11:45~13:30		12:00
13:00	ヨガ エクササイズ (庄司) 13:30~14:00	初めての スイム (篠原) 13:30~14:00 スイム トレーニング (篠原) 14:00~14:30	エクササイズ (宮川) 13:00~14:00		フラダンス (桑原) 13:10~14:10		13:00	バレエ (宮川) 13:00~14:00	アコア プログラム (手島) 13:00~13:30 特訓30 (手島) 13:30~14:00	エネルギッシュ ヨガ (庄司) 13:20~14:20	体幹トレーニング 45分 (篠原) 13:40~14:25		13:00
14:00	ハタヨガ (庄司) 14:05~15:05		ボクシングエキサイト (篠原) 14:05~14:35		ストレッチ/ トランポリンシェイプ (茅根) 14:20~15:00		14:00	ジャズダンス/ ウォーミングアップ &ソフトバレー (JURIA/茅根) 14:00~15:00		卓球 (解放) 14:30~15:30	ポールストレッチ (篠原) 14:30~15:00		14:00
15:00	ピラティス/ トランポリンシェイプ 45分 (茅根) 15:15~16:00	4日・18日 トランポリンシェイプ 11日・25日 ピラティス	骨盤ダンス ダイエット (小沼) 14:40~15:40		卓球 (解放) 15:00~16:00	6日・20日 ストレッチ 13日・27日 トランポリンシェイプ	15:00	卓球 (解放) 15:00~16:00	8日・22日 ジャズダンス (JURIA) 15日・29日 ウォーミングアップ& ソフトバレー(茅根)		パワー ウォーキング 45分 (篠原) 15:15~16:00		15:00
16:00					卓球 (解放) 15:00~16:00		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			キャススクール 17:00~18:00		卓球 (解放) 15:00~16:00		17:00	22日 休講日	特訓50 (手島) 16:40~17:30				17:00
18:00		キャススクール 17:30~18:30		卓球 (解放) 18:00~19:30		ジャズダンス (JURIA) 18:30~19:30	18:00				ライト ウォーキング (手島) 18:00~18:30		18:00
19:00	ZUMBA45 (菊池) 18:30~19:15		ファースト スイム (手島) 18:30~19:00		特訓30 (手島) 18:30~19:00	ロング ディスタンス (手島) 19:00~19:30	19:00	フラダンス (桑原) 19:00~20:00		パワー ウォーキング 45分 (手島) 18:30~19:10	ジュノーケリング クラブ 40分 (手島) 18:45~19:25		19:00
20:00	ダイエットヨガ (菊池) 19:25~20:25		ジュノーケリング クラブ 40分 (手島) 19:10~19:50		なわとびMAX (篠原) 19:30~20:00	パワー ウォーキング (手島) 19:45~20:15	20:00			フィンワーク (手島) 19:15~19:45			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・ご協力をお願い致します。		アコア プログラム (手島) 20:00~20:30				21:00				~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。

※ジ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。