




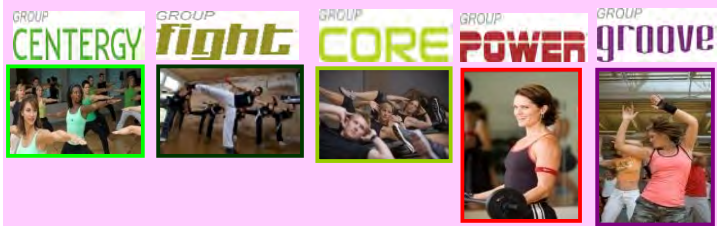


【2018年 8月～Web八千代 スタジオ無料プログラム タイムスケジュール】

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	9:30
10:00	かんたんエアロ 10:00-10:45 山田	かんたんエアロ 10:00-10:45 小寺	かんたんエアロ 10:00-10:45 横山	ピラティス 10:00-10:45 増見	かんたんエアロ 10:00-10:45 新井	GROUP CORE 10:00-10:30 菊間	10:00
11:00	ヨガ 10:55-11:55 大濱	ステップ 10:55-11:40 鳥山	GROUP groove 45 10:55-11:40 増見	脂肪燃焼エアロ 10:55-11:40 小寺	GROUP CENTERGY 10:55-11:55 増見	はじめてエアロ 10:40-11:20 横山	11:00
12:00	ZUMBA gold 12:05-12:50 小成	GROUP fight 11:50-12:50 菊間	コンビネーション ステップ 11:50-12:35 石川	ZUMBA gold 11:50-12:35 小成	ヨガ 12:05-13:05 遠藤	脂肪燃焼エアロ 11:30-12:15 横山	12:00
13:00	GROUP CENTERGY 13:00-14:00 増見	ヨガ 13:00-14:00 千葉	GROUP CENTERGY 45 12:45-13:30 増見	GROUP POWER 45 12:45-13:30 菊間	GROUP groove 45 13:15-14:00 貫洞	バレエEX(75分) 12:25-13:40 小関	13:00
14:00	はじめてエアロ 14:10-14:55 内田(利)	フラダンス 14:10-15:10 佐藤	気功体操 13:40-14:25 山田	はじめてエアロ 13:40-14:10 遠藤	ピラティス 14:10-15:10 増見	GROUP fight 30 13:50~14:20 菊間	14:00
15:00			ナニアロハ 14:35-15:20 内田(宗)	ヨガ 14:20-15:20 遠藤		GROUP POWER 14:30-15:30 菊間	15:00
16:00	キッズ 空手教室 16:00-18:00	キッズ フープダンス教室 16:00-18:00	ストレッチポール 15:30-16:00		気功体操 15:20-16:20 山田	キッズ ジャズバレエ教室	16:00
18:30	ストレッチポール 18:25-18:55	かんたんエアロ 18:25-19:10 十川	かんたんステップ 18:25-19:10 中道	ヨガ 18:25-19:10 鳥山	ジャズダンス 16:30-17:30 星野	ミドルエアロ 17:40-18:30 石井	18:00
19:00	GROUP groove 45 19:05-19:50 増見	ストレッチポール 19:20-19:50	ヨガ 19:20-20:20 石川	ステップ 19:20-20:05 鳥山	かんたんエアロ 18:40-19:25 石井	空手教室 19:35~20:35 有料	19:00
20:00	脂肪燃焼エアロ 20:00-20:45 横山	GROUP CENTERGY 20:00-21:00 増見	GROUP groove 45 20:30-21:15 貫洞	GROUP CORE 20:15-20:45 菊間			19:30
21:00	ヨガ 20:55-21:40 横山	GROUP POWER 30 21:10-21:40 菊間		GROUP fight 45 20:55-21:40 菊間			20:00
22:00							21:00
							22:00

 スタジオ初心者
 時間変
 担当変更
 レッスン変更
 有料



MOSSA

《誰でもできる！たのしめる！》それがMossaです

グループセンタジー
グループファイト
グループパワー
グループグループ
グループコア

ヨガ/ピラティスをベースに全身のバランス感覚をつけたい方
格闘技/ボクシングをベースに男性も楽しめる有酸素運動
バーベルを使用し、全身をバランスよく引き締めたい方
笑顔で楽しく、自由に踊るフィットネスダンス
30分間の最先端のトレーニングクラス

【レッスンに参加する際のお願い】

- ☆レッスン開始10分以降のご入場はご遠慮願います。
- ☆担当者、レッスン変更がある場合は、館内にて掲示案内いたします。
- ☆公共交通機関の運行状況によってスタジオレッスンの変更又は休講にさせていただく場合もあります。
- ☆マットや用具を使用するレッスンの場合は数に限りがありますので、予めご了承ください。

2018年8月～ウェルネスクラブ web八千代 フールタイムスケジュール

	月	火	水	金	土	日				
9:30							9:30			
10:00	10:00～10:45 アクアビクス 小成			10:00～10:45 アクアビクス 小成			10:00			
30			10:30～11:15 アクアビクス 石川			10:30～11:15 アクアビクス 鈴木	30			
11:00	11:00～12:00 習志野台幼稚園 水泳授業 (年間30回程度)			11:00～12:00 習志野台幼稚園 水泳授業 (年間30回程度)			11:00			
30							30			
12:00		12:15～12:45 プライベート		12:15～12:35 無料			12:00			
30				12:40～13:00 無料			30			
13:00							13:00			
30							30			
14:00	14:00～18:00キッズ水泳教室の為ご利用できません。 * 18:00～18:45は一部のコースがご利用になれます。						14:00			
30										
15:00										
30										
16:00	14:00～18:00キッズ水泳教室の為ご利用できません。 * 18:00～18:45は一部のコースがご利用になれます。						16:00			
30										
17:00										
30										
18:00	14:00～18:00キッズ水泳教室の為ご利用できません。 * 18:00～18:45は一部のコースがご利用になれます。						18:00			
30										
19:00										
30										
19:00							19:00			
30	19:30～20:00 水中歩行(無料)						30			
20:00							20:00			
30							30			
21:00							21:00			

《プールレッスン時のコース利用》ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。

* アクアビクス/アクアズンバ のレッスン	→ 3・4・フリーコースを使用します。
* 無料レッスン/水中歩行	→ フリーコースを使用します。
* 有料レッスン	→ 4コースを使用します。
* プライベートレッスン	→ 4コースを使用します。
* キッズ水泳教室 18:00～18:45	→ 1・2・3コースを使用します。
* 習志野台幼稚園水泳授業	→ 1・2コースを使用します。

