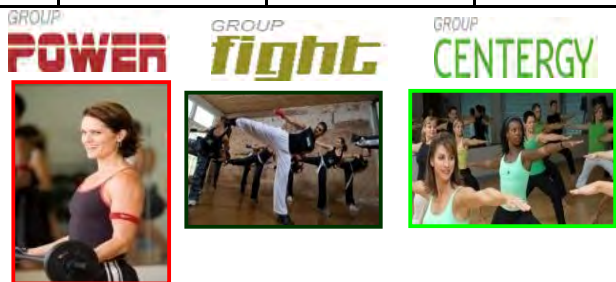


【2020年 4月～Web八千代 スタジオ無料プログラム タイムスケジュール】

| | 月曜日 スタジオ | 火曜日 スタジオ | 水曜日 スタジオ | 金曜日 スタジオ | 土曜日 スタジオ | 日曜日 スタジオ |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|-------------------------------------|
| 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 | はじめてエアロ 10:00-10:40 横山 |
| | GROUP CENTERGY 10:55-11:55 増見 | ステップ 10:55-11:40 鳥山 | GROUP CENTERGY 10:55-11:55 増見 | 脂肪燃焼エアロ 10:55-11:40 小寺 | GROUP CENTERGY 10:55-11:55 増見 | 脂肪燃焼エアロ 10:50-11:35 横山 |
| | 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 12:05-12:50 石川 | ZUMBA gold 11:50-12:35小成 | ヨガ 12:05-13:05 遠藤 | バレエEX 11:45-12:45 小関 |
| | はじめてエアロ 13:00-13:45 内田(利) | ヨガ 13:00-14:00 千葉 | GROUP POWER 45 13:00-13:45 目黒 | GROUP POWER 45 12:45-13:30 菊間 | ピラティス 13:15-14:15 増見 | GROUP POWER 12:55-13:55菊間 |
| | ヨガ 13:55-14:55 内田(利) | フラダンス 14:10-15:10 佐藤 | 気功体操 13:55-14:40 山田 | はじめてエアロ 13:40-14:10 遠藤 | | GROUP fight 45 14:05-14:50 菊間 |
| | | ポールdeストレッチ 15:20-15:50 | ナニアロハ 14:50-15:35 内田(宗) | ヨガ 14:20-15:20 遠藤 | 気功体操 14:25-15:25 山田 | GROUP CENTERGY 15:00-16:00 目黒 |
| | キッズ 空手教室 16:00-18:00 | | | キッズ ブレイクダンス教室 16:00-18:00 | ジャズダンス 16:30-17:30 星野 | キッズ ジャズバレエ教室 16:30-19:30 |
| | | かんたんエアロ 18:25-19:10 十川 | | ヨガ 18:25-19:10 鳥山 | かんたんエアロ 18:40-19:25 石井 | |
| | ヨガ 19:20-20:05 横山 | ポールde ストレッチ 19:20-19:50 | リズムボール 19:15-19:35 | ステップ 19:20-20:05 鳥山 | 空手教室 19:35~20:35 有料 | スタジオ初心者 |
| 20:30 | 脂肪燃焼エアロ 20:15-21:00 横山 | GROUP CENTERGY 20:00-21:00 目黒 | ヨガ 19:45-20:45 石川 | GROUP POWER 45 20:15-21:00 KUNI | GROUP fight 20:45-21:45 菊間 | 時間変更 |
| | GROUP POWER 45 21:10-21:55 目黒 | GROUP fight 45 21:10-21:55 菊間 | GROUP POWER 20:55-21:55 菊間 | GROUP fight 45 21:10-21:55 KUNI | | 担当者変 |
| 22:00 | | | | | | 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

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

【レッスンに参加する際のお願い】

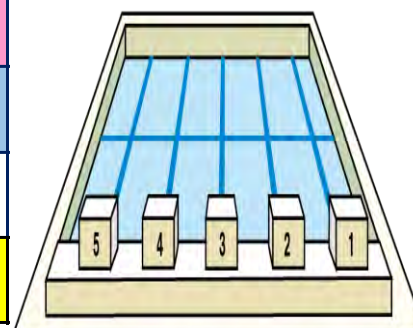
- ☆レッスン開始10分以降のご入場はご遠慮願います。
- ☆担当者、レッスン変更がある場合は、館内にて掲示案内いたします。
- ☆公共交通機関の運行状況によってスタジオレッスンの変更又は休講にさせていただく場合もあります。
- ☆マットや用具を使用するレッスンの場合は数に限りがありますので、予めご了承ください。

2020年4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 アクアズンバ 小成 | | | 10:00~10:45 アクアビクス 小成 | | | 10:00 | | | | |
| 30 | | | *時間変更 | | | 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) | | | 11:00~11:45 アクアビクス 石川 | 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 | | | | | | | 12:00 | | | | |
| 30 | | 12:15~12:45 プライベート | | | | | 30 | | | | |
| 13:00 | | | | 12:15~12:35 無料レッスン | | | 13:00 | | | | |
| 30 | | | | 12:40~13:00 無料レッスン | | | 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 | | | | | | | | | | 30 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | 30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | 30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | 30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | 30 |
| 19:00 | | | | | | | 19:00 | | | | |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | |
| 20:00 | | | 20:00~20:30 水中歩行(無料) | | | | 20:00 | | | | |
| 30 | | | 20:35~20:55 無料レッスン | | | | 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。 |



| 初心者エクササイズ | 時間 | 強度 | ※初心者の方でも安心のプログラム。 |
|---|-------|--------|---|
| 気功体操 | 40 | ★ | 呼吸と身体を整えるリラックスできるクラスです。 |
| ポールdeストレッチ | 30 | ★ | ストレッチポールを使って肩甲骨、骨盤を整えるストレッチのクラスです。 |
| リズムボール | 20 | ★ | ボールを使い、曲に合わせて有酸素運動や筋力トレーニングを行います。 |
| エアロビクス | 時間 | 強度 | ※エアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。 |
| はじめてエアロ | 30・40 | ★ | 初心・初級者:エアロビクスの基礎から受けられます。 |
| かんたんエアロ | 45 | ★~★★ | 初中級者:エアロビクスに慣れてきた方にオススメのクラスです |
| 脂肪燃焼エアロ | 45 | ★★~★★★ | 中級者:効率の良い脂肪燃焼を目的としたクラスです。 |
| ミドルエアロ | 50 | ★★★ | 中上級者:十分に慣れてきた方が、コンビネーションを楽しむクラスです。 |
| ステップ | 時間 | 強度 | ※ステップ台を使ったエアロビクスクラス。 |
| ステップ | 45 | ★★★ | 中上級者:ステップに十分に慣れてきた方にオススメのクラスです。 |
| コンビネーションステップ | 45 | ★★★ | 中上級者:ステップに十分に慣れてきた方にオススメのクラスです。 |
| MOSSAプログラム | 時間 | 強度 | ※音楽に合わせて、各プログラムに応じた効果を求めるクラス。 |
|  | 30 | ★~★★ | パンチやキックなどの格闘技動作を取り入れた動きを、ダイナミックな音楽にのせて行うエクササイズ。心肺機能向上、シェイプアップ、ストレス発散におすすめです。 |
| | 45 | | |
| | 60 | | |
|  | 45 | ★~★★ | 身体の中の筋肉を意識しながら、ヨガ・ピラティスの動きを取り入れたトレーニングを音楽に合わせて行うプログラム。姿勢改善したい方、激しい運動が苦手な方におすすめです。 |
| | 60 | | |
|  | 30 | ★~★★ | バーベルを使用し、音楽にあわせて楽しくトレーニングを行います。「安全」「楽しく」「効果的」にシェイプアップを行うクラスです。 |
| | 45 | | |
| | 60 | | |
| ヨガ・ピラティス | 時間 | 強度 | ※心と体の両面からアプローチし、その効果を感じることが出来るクラス。 |
| ヨガ | 45・60 | ★ | 集中力を養い、心と体のバランスを整えるスタンダードヨガプログラム。 |
| ピラティス | 45・60 | ★ | しなやかで美しいボディライン・太りにくい体作りを目指すクラスです。 |
| ダンス | 時間 | 強度 | ※様々なジャンルのダンス系プログラム |
|  | 45 | ★ | ズンバの入門クラスです。スタジオ初心者のオススメです。 |
| フラダンス | 60 | ★ | フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。 |
| ナニアロハ | 45 | ★ | ハワイアンフラと現代のフィットネスを融合させたプログラム。 |
| バレエエクササイズ | 75 | ★ | バレエの動きの中で、体幹部を鍛え、美しい姿勢を作り出すクラスです。 |
| ジャズダンス | 60 | ★ | ジャズダンス入門編です。はじめての方もぜひどうぞ！ |
| 有料 | 時間 | 強度 | |
| 空手教室 | 60 | ★~★★ | 初心者の方も女性の方も歓迎です。¥6,285/月 |

●スケジュールは、変更・代行になることがあります。予めご了承ください。HP・掲示版でご確認ください。

尚、代行情報はアプリでの配信を行っております。(ワイズ・フィットで検索してください)

●レッスン開始時間から10分以降の入場はご遠慮ください。

●裸足でできるレッスンです。👣