

【2020年 7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
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 11:05-12:05 増見	ステップ 11:05-11:50 鳥山	コンビネーション ステップ 11:05-11:50 石川	脂肪燃焼エアロ 11:05-11:50 小寺	GROUP CENTERGY 11:15-12:15増見	脂肪燃焼エアロ 11:00-11:45 横山
ZUMBA gold 12:25-13:10小成	GROUP fight 45 12:15-13:00 菊間	GROUP CENTERGY 12:15-13:15 増見	ZUMBA gold 12:10-12:55小成	GROUP fight 12:45-13:45菊間	バレエEX 12:05-13:05 小関
はじめてエアロ 13:30-14:15 内田(利)	ヨガ 13:20-14:20 千葉	気功体操 13:35-14:20 山田	POWER 30 13:15-13:45菊間	はじめてエアロ 14:10-14:40 遠藤	GROUP POWER 13:25-14:25 目黒
ヨガ 14:35-15:35 内田(利)	フラダンス 14:40-15:40 佐藤	ナニアロハ 14:40-15:25 内田(宗)	ヨガ 14:50-15:50 遠藤		GROUP fight 14:50-15:50 菊間
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 16:00-17:00 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	ミドルエアロ 17:30-18:20 石井	
ヨガ 19:20-20:20 横山	GROUP CENTERGY 19:40-20:40 目黒	ヨガ 19:30-20:30 石川	ステップ 19:30-20:15 鳥山	かんたんエアロ 18:30-19:15 石井	スタジオ初心者
脂肪燃焼エアロ 20:40-21:25 横山	GROUP fight 21:00-22:00 菊間	GROUP POWER 21:00-22:00 菊間	GROUP fight 30 20:35-21:05 KUNI	空手教室 19:35-20:35 有料	時間変更
			GROUP POWER 45 21:15-22:00 KUNI	GROUP CENTERGY 21:00-22:00 目黒	担当者変
					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

グループセンチジャー 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  
 グループファイト 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  
 グループパワー 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を変更、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7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 石川	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)			11:00～12:00 習志野台幼稚園 水泳授業 (年間30回程度)			11:00
30							30
12:00		12:00～12:30 プライベート					12:00
30				12:15～12:35 水中歩行			30
13:00				12:40～13:00 無料レッスン			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							
20:00			20:00～20:30 水中歩行(無料)				20:00
30			20:35～21:05 プライベート				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。

