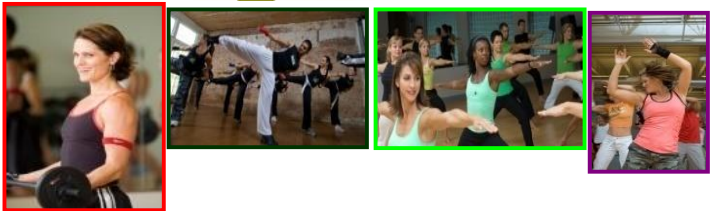


【2023年 4月～Web八千代 スタジオ無料プログラム タイムスケジュール】

	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	(定員40) 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
	(定員40) GROUP CENTERGY 11:00-12:00 増見	(定員22) ステップ 11:00-11:45 鳥山	(定員22) コンビネー ションステップ 11:00-11:45 石川	脂肪燃焼エアロ 11:00-11:45 小寺	(定員40) GROUP CENTERGY 11:00-12:00 増見	脂肪燃焼エアロ 10:55-11:40 横山
	ZUMBA gold 12:15-13:00小成	GROUP fight 12:00-13:00 春果	(定員40) GROUP CENTERGY 12:00-13:00 増見	ZUMBA gold 12:00-12:45小成	GROUP fight 12:15-13:15 菊間	バレエEX 11:55-12:55 小関
	はじめてエアロ 13:15-14:00 内田(利)	(定員40) ヨガ 13:15-14:15 千葉	(定員22) POWER 30 13:15-13:45 目黒	(定員22) POWER 45 13:00-13:45 菊間		(定員22) GROUP POWER 13:10-14:10菊間
	(定員40) ヨガ 14:15-15:15 内田(利)	フラダンス 14:30-15:30 佐藤	気功体操 14:00-14:45 山田	はじめてエアロ 14:00-14:30 遠藤		GROUP fight 14:25-15:25 菊間
			ナニアロハ 15:00-15:45 内田(宗)	(定員40) ヨガ 14:45-15:45 遠藤	(定員40) ヨガ 15:00-16:00 日野	
	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 16:15-17:15 星野	キッズ ジャズバレエ教室 16:30-19:00
					ミドルエアロ 17:30-18:20 石井	
		かんたんエアロ 18:25-19:10 十川	(定員40) ヨガ 18:25-19:25 石川	(定員40) ヨガ 18:15-19:00 鳥山	かんたんエアロ 18:35-19:20 石井	
	(定員40) ヨガ 18:55-19:55 横山			(定員22) ステップ 19:15-20:00 鳥山	空手教室 19:35~20:35 有料	
20:30	脂肪燃焼エアロ 20:10-20:55 横山	(定員40) GROUP CENTERGY 19:40-20:40 目黒	GROUP groove 19:40-20:40 なつ美	(定員22) GROUP POWER 45 20:15-21:00 KUNI	(定員40) GROUP CENTERGY 20:50-21:50 目黒	
	GROUP POWER 45 21:10-21:55春果	GROUP fight 20:55-21:55 菊間	(定員22) GROUP POWER 20:55-21:55 目黒	GROUP fight 45 21:15-22:00 KUNI		
22:00						

GROUP POWER fight CENTERGY groove



MOSSA

《誰でもできる！たのしめる！》それがMossaです

グループセンタージ
グループファイト
グループパワー
グループグループ

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

【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。

2023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 石川	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 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(無料)			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							14:30
15:00							15:00
30							15:30
16:00							16:00
30							16:30
17:00							17:00
30							30
18:00							18:00
30							30
19:00							19:00
30							30
20:00			20:00～20:30 水中トレーニング (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。(要予約)
* 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。

