

FITNESS CLUB SPAILA STUDIO & POOL PROGRAM

H 2 2 . 4 . 1 ~ 9 . 3 0

| | 月 | | | 火 | | | 水 | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | |
|-------|---------------------------------------|--------|-----|------------------------------|--------|-----|-------------|--------|--------|-----|-----------------------------------|--------|-----|--|--------|-----|--|--|--|-----------------------------------|
| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール | |
| 10:00 | | | | | | | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30~11:30 自力整体 井藤 | | | 10:30~11:30 健美操 橋本 | | | | | | | 10:30~11:30 太極拳 渡辺 | | | 10:30~11:30 ゆがみとり 体操 | | | 10:30~11:30 スイミング スクール (有料) | 10:30~11:30 ジュニア スイミング スクール (4~6コース) | 10:15~11:30 ジュニア スイミング スクール (4~6コース) | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 11:40~12:00 ボールトレーニング | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 12:15~13:15 マナフラット セラピー かねたけ | | | 12:15~13:15 Aヨガ 正本 | | | | | | | 12:15~13:00 シェイプアップ 津田 | | | 12:00~12:45 NEW コリオミックスプラス 栗田 | | | 11:45~12:15 パーソナル スイミング(有料) | 11:45~12:45 やさしい 美容パレエ 黒田 | 12:00~12:45 NEW マーシャル | 11:45~12:15 パーソナル スイミング(有料) |
| 13:00 | 13:30~14:00 簡単マーシャル | | | 13:30~14:00 初めてエアロ | | | | | | | 13:15~14:15 エアロ上級 土井 | | | 13:00~13:20 ウエスト引き締め | | | 12:30~13:00 スイム エクササイズ30 | 13:00~13:30 ダンベル&チューブ | 13:15~13:45 パーソナル スイミング(有料) | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:10~14:30 ストレッチ | | | 14:15~15:00 シェイプアップ 津田 | | | | | | | 14:00~14:30 初めてバタフライ | | | 13:50~14:20 フェルデン クライス 原田 | | | 13:10~13:40 初めてバタフライ | 13:15~14:15 ルーシー ダットン 木下 | 13:55~14:25 初めてバタフライ | 14:00~15:00 ヨガ 藤井 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 16:45~18:45 カワイ 体育教室 | | | 17:00~19:00 ジュニア 空手教室 | | | | | | | 16:45~17:45 カワイ 体育教室 | | | 16:35~17:35 キッズダンス | | | 15:30~19:45 ジュニア スイミング スクール (4~6コース) | 15:30~18:45 ジュニア スイミング スクール (4~6コース) | 15:00~15:45 スイム エクササイズ45 | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15~20:15 ピラティス 木下 | | | 19:15~19:45 エアロシェイプ | | | | | | | 19:15~20:15 ヨガ 西口 | | | 18:55~19:55 キッズダンス | | | 19:30~20:30 ジュニア スイミング スクール (4~6コース) | 19:00~19:30 ダンベル&チューブ | 16:00~16:30 パーソナル スイミング(有料) | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:30~21:15 ダンス初級 芝池 | | | 20:30~21:30 燃焼エアロ 藤井 | | | | | | | 20:30~21:30 ストリート ダンス 蔵田 | | | 19:45~20:00 NEW ストレッチボール | | | 20:00~20:30 初めてクロール | 19:40~20:00 ストレッチ | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

毎週日曜日
12:00 ~ 18:30
ファミリー
プール
実施中

- プールはウォーキングコース・遊泳コースを随時各1コース用意しています。
- 60分のスイミングスクールは有料クラスとなっております。
- 担当者・施設の都合により、プログラムの変更がある場合がございます。予め、ご了承くださいませ。