

2012/2

メガロス緑山倶楽部

MEGALOS MIDORIYAMA CLUB Ti

	月曜日			火曜日				水曜日			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	アウトドア・ジム	プール	スタジオA	スタジオB	アウトドア・ジム	プール
9:30	営業開始 10:00			営業開始 10:00				営業開始 10:00			
10:00											
10:30	■整理券25名	10:20~11:20 リフレッシュ 体操 60 (加鹿りえ子)	10:15~11:00 流水プール45 10:30~10:45 アクアストレッチ	10:10~11:10 リトモス 60 (西野 久美子)	10:10~10:50 ボール&ボール ストレッチ40 (キャスト)		10:15~10:45 流水プール30	10:15~11:05 ハイ&ロー 50 (石川由美子)	10:15~11:15 プレミアム ヨーガ 60 (内村 須磨子)		10:15~11:00 流水プール45 10:30~10:45 アクアストレッチ
11:00	10:30~11:30 プレミアム マット60 (松浦 明美)				■整理券12名		10:50~11:20 はじめてスイム (田中 輝孝)			■整理券30名	
11:30				11:20~12:10 レディース ボクシング 50 (駒津 純二)							
12:00	11:45~12:25 らくらく ウォーク 40 (松浦 明美)	11:40~12:50 タップダンス 70 (藤川 誠) 有料 ¥315	11:45~12:15 スマイル アクアダンス30 (田中 輝孝)		11:50~12:20 ストレッチ30 (長沼 淳子)		11:30~12:15 アクアダンス45 (中村 久美子)	11:30~12:30 プレミアム ヨーガ 60 (内村 須磨子)			11:30~12:15 アクア アドバンス45 (石川 由美子)
12:30	■整理券30名					■女性限定					
13:00	12:50~13:50 プレミアム ヨーガ 60 (吉川 和子)			12:30~13:20 ハイ&ロー 50 (上野 孝)	12:35~13:15 らくらく ウォーク 40 (長沼 淳子)	12:35~13:25 レディース ウエイト 50 (山本 直樹)	13:00~13:30 プライベートレッスン ※有料 (田中 輝孝)	12:50~14:05 フラダンス 75 (大和田エリナ)			
13:30				■整理券30名			13:30~14:00 倶楽部100® 水泳教室 (田中 輝孝)				
14:00	■整理券19名	担当・内容 変更	14:00~14:30 はじめて パタフライ (末廣 麻実)	13:30~14:30 プレミアム ヨーガ 60 (吉田 静枝)	13:40~14:30 ローインパクト 50 (上野 孝)	曜日・時間 変更	14:05~14:25 はじめてアクア (キャスト)		■倶楽部100生限定		
14:30	14:30~15:15 グループパワー 45 (永野 元樹)		14:35~15:20 アクアダンス45 (石井 俊太郎)		■整理券12名	時間変更	14:30~15:00 すいすい平泳ぎ (黒瀬 雅之)	14:20~15:20 ハイ&ロー 60 (渡辺 英章)	14:25~14:55 倶楽部100® トレーニング会 30 (キャスト)	時間変更	14:10~14:40 はじめてクロール (長谷川 美保子)
15:00				偶数週限定 15:00~16:00 フラメンコ 60 (野原 友子) 有料¥315	14:55~15:35 ボール& ウェーブ ストレッチ40 (キャスト)	時間・担当 変更	15:05~15:35 はじめて背泳ぎ (末廣 麻実)		■整理券12名	時間・内容 変更	14:45~15:15 はじめて フィンスイム (末廣 麻実)
15:30	■整理券24名		15:25~15:55 はじめて フィンスイム (黒瀬 雅之)					15:30~16:30 リトモス 60 (長沼 淳子)	15:00~15:15 ウェーブ ストレッチ15 (キャスト)	時間変更 隔週でレッスンが 変更となります。	15:20~15:50 ヌードルあくあ30 ダイエットファン (キャスト)
16:00	15:35~16:20 ステップ ライト45 (豊島 一恵)									■女性限定	
16:30	■整理券12名		16:00~17:00 子供スクールC (キッズ)				16:00~17:00 子供スクールC (キッズ)			16:00~16:30 レディース のんびり ジョギング30 (土屋 美夏)	16:00~17:00 子供スクールC (キッズ)
17:00	16:35~17:05 ウェーブ ストレッチ30 (キャスト)		(フリー遊泳・ ウォーキング可)				(フリー遊泳・ ウォーキング可)				(フリー遊泳・ ウォーキング可)
17:30			17:00~18:00 子供スクールD (ジュニア)				17:00~18:00 子供スクールD (ジュニア)	17:00~17:15 お腹スッキリ			17:00~18:00 子供スクールD (ジュニア)
18:00			(フリー遊泳・ ウォーキング可)				(フリー遊泳・ ウォーキング可)				(フリー遊泳・ ウォーキング可)
18:30	18:15~18:30 お腹スッキリ		18:00~19:00 子供スクールF (上級・選手)				18:00~19:00 子供スクールF (上級・選手)				18:00~19:00 子供スクールF (上級・選手)
19:00	■整理券30名		(フリー遊泳・ ウォーキング可)				(フリー遊泳・ ウォーキング可)	■整理券25名			(フリー遊泳・ ウォーキング可)
19:30	19:05~20:05 プレミアム ヨーガ 60 (吉田 静枝)	最終週のみ ルーシースタイル ヨーガ60 に変更になります。 2月27日		19:00~19:15 お腹スッキリ	19:25~20:05 ハイ&ロー 40 (阿久津 幸子)	レッスン変更 隔月で シェイプファイン45 に変わります。		18:50~19:50 プレミアム マット60 (松浦 明美)	18:50~19:50 アドバンス ボクシング 60 (駒津 純二)		
20:00				■整理券19名				■整理券24名			
20:30	20:20~21:05 ZUMBA (45分クラス) (八重樫ゆかり)		20:20~20:50 アクアサーキット (矢作 萌里)	20:15~21:00 グループキック 45 (小松 裕季)	20:00~20:50 ローインパクト 50 (飯島 美紀)		20:30~21:00 のんびり2種目 (クロール・背泳ぎ) (小田島 明花)	20:00~20:40 ステップ ビギナー40 (松浦 明美)	20:00~20:30 エキスパート BOX 30 (駒津 純二)		20:20~20:50 アクアダンス30 (田中 輝孝)
21:00											
21:30			21:00~21:20 流水プール20	21:05~21:20 バランスリセット (小松 裕季)							
22:00	マシンジム・プール 利用時間は21:30 まで 施設閉館時間 22:00			マシンジム・プール 利用時間は21:30 まで 施設閉館時間22:00				マシンジム・プール 利用時間は21:30 まで 施設閉館時間 22:00			



■営業時間	月曜日～土曜日 10:00-22:00
	日曜日・祝日 9:00-21:00
■休館日	基本毎週金曜日、法令点検、年末年始
■電話番号	044-987-9024



me Line For Studio, Gym, outdoor, Aqua

木曜日				土曜日			日曜日				
スタジオA	スタジオB	アウトドア・ジム	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	アウトドア・ジム	プール	
営業開始 10:00				営業開始 10:00			営業開始 9:00				9:30
									9:30~10:15 すいすい ウォーキング45 <速度5~7k/h> (キャスト)	9:30~10:00 流水プール30	10:00
		■課外									10:30
10:10~11:00 ローインパクト 50 (高屋由紀子)		10:15~11:15 のんびり ウォーキング 60 <速度3~4k/h> (キャスト)	10:15~11:00 流水プール45 10:30~10:45 アクアストレッチ	10:15~11:30 太極拳 75 (増岡 美奈恵)		10:15~11:00 流水プール45	10:10~11:00 ローインパクト 50 (高垣 美栄子)			10:30~11:00 プライベートレッスン ※有料 (田中 輝孝)	11:00
■整理券30名					■整理券12名						11:30
11:15~12:15 プレミアム ヨガ 60 (高屋由紀子)		■女性限定			11:00~11:40 ボール&ボール ストレッチ40 (キャスト)						12:00
		11:35~12:25 レディース ウェイト 50 (山本 直樹)	11:30~12:00 アクアクラッシュ30 (黒瀬 雅之)	■整理券24名			11:15~11:55 ステップ ビギナー40 (高垣 美栄子)			11:40~12:40 プレミアム ヨガ 60 (加鹿りえ子)	12:30
■整理券19名			12:10~12:40 すっきり肩・腰・膝 (長谷川 美保子)	12:00~12:40 ステップ ビギナー40 (加鹿りえ子)							13:00
12:40~13:25 グループ ステップ45 (土屋 美夏)	レッスン変更										13:30
				13:00~14:00 リフレッシュ 体操 60 (加鹿りえ子)							14:00
13:40~14:40 フラダンス 60 (西山 佳代)		担当変更	14:00~14:30 プライベートレッスン ※有料 (末廣 麻実)		13:10~14:10 レディース ボクシング 60 (駒津 純二)						14:30
											15:00
14:50~15:30 らくらく ウォーク 40 (渡部 朋子)			14:50~15:20 すいすいクロール (黒瀬 雅之)	14:50~15:50 バレエ 60 (片岡 芳予)							15:30
■整理券24名			15:20~15:50 すいすい フィンスイム (田中 輝孝)		14:20~15:00 おとこ達の ボクシング 40 (駒津 純二)						16:00
15:45~16:30 ステップ ライト45 (渡部 朋子)	15:40~16:10 コアデザイン30 (永野 元樹)						14:35~15:05 ダイエットファン (キャスト)		14:30~15:30 ハイ&ロー 60 (江本いそこ)		16:30
					偶数週限定 15:30~16:30 気功 60 (森 美恵子)		15:10~15:40 のんびり2種目 (平泳ぎ・バタフライ) (末廣 麻実)			14:00~14:30 はじめて平泳ぎ (田中 輝孝)	17:00
■整理券12名			16:00~17:00 子供スクールC (キッズ)	16:15~17:00 ZUMBA (45分クラス) (長谷川なごみ)						14:35~15:05 倶楽部100® 運動教室 (田中 輝孝)	17:30
16:50~17:20 ボール& ウェーブ ストレッチ30 (キャスト)			(フリー遊泳・ ウォーキング可)				16:30~17:30 子供スクール 冬の土曜日 短期水泳教室 (フリー遊泳・ ウォーキング可)				18:00
			17:00~18:00 子供スクールD (ジュニア)	17:15~17:45 コアデザイン30 (永野 元樹)							18:30
			(フリー遊泳・ ウォーキング可)								19:00
			18:00~19:00 子供スクールF (上級・選手)								19:30
			(フリー遊泳・ ウォーキング可)	18:30~18:45 お腹スッキリ ■整理券12名							20:00
18:50~19:50 リトモス 60 (石井 俊太郎)	19:00~19:45 倶楽部100® トレーニング会 45 (キャスト)			18:50~19:20 バランスリセット& ウェーブストレッチ 30 (キャスト)							20:30
■整理券25名				19:30~20:20 ハイ&ロー 50 (柳田 幸久)							21:00
20:00~20:45 カジュアル スタイルヨガ 45 (MAKIE)											21:30
			20:35~21:20 マスターズ45 (田中 輝孝)								22:00
マシンジム・プール 利用時間は21:30 まで 施設閉館時間22:00				マシンジム・プール 利用時間は21:30 まで 施設閉館時間 22:00			マシンジム・プール 利用時間は20:30 まで 施設閉館時間 21:00				
<input type="checkbox"/> 初めての方も安心してご参加できるクラス ・色分けしているクラスは、初心者～初中級者向けクラスです。 <input type="checkbox"/> 整理券が必要なクラス (■整理券〇名) ・マシンジムカウンターにてレッスン開始1時間半前より配布致します。 ・ご本人様のみのお渡しとなります。 <input type="checkbox"/> ウェイトクラスについて ・3Fマシンジム内フリーウェイトゾーンにて実施いたします。 <input type="checkbox"/> 倶楽部100トレーニング会について ・倶楽部100トレーニング会は登録者のみ参加可能と致します。 ・登録の詳細につきましては、掲示板またはキャストまでお問い合わせ下さい。											