

# TOP WELLNESSさいたま

# FITNESS レッスンスケジュール

2024年3月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	スタジオ 9:20~10:05 ゆるとれ&ストレッチ① 大木	和室 9:30~10:20 アロマヨガ 白数	スタジオ 9:20~9:50 健康体操① 山口	アリーナ 9:20~10:20 骨盤調整 ストレッチ 和かな	アリーナ 9:15~9:45 朝のウォーミングアップ 林	アリーナ 9:15~9:45 ソフトエアロ 上ノ宮	プール 9:30~10:30 アクアピクス KOZUE
9:30	スタジオ 10:15~11:05 かんたんタオル体操 大木		スタジオ 10:05~10:35 お腹スッキリ 山口	アリーナ 10:35~10:50 ゆるとれ 林	アリーナ 10:25~11:15 すっきりソラソロジー 高橋	アリーナ 10:00~10:30 ストレッチ& 筋カトレーニング アリーナ	アリーナ 10:45~11:30 ストレッチ リラクゼーション アリーナ
10:00	アリーナ 11:15~12:00 ゆるとれ& ストレッチ② 大木	和室 11:25~12:10 香りでストレッチ 和かな	スタジオ 11:35~12:25 ピラティス HIROKO	アリーナ 11:50~12:40 ゆったり体操 宮原	アリーナ 11:30~12:20 DANCE EXC こゆみ	アリーナ 11:30~12:00 ヨガ ベーシック 未広	アリーナ 11:30~12:00 体ほぐし体操 林
10:30	アリーナ 12:10~13:00 ZUMBA® 森	スタジオ 13:00~13:30 体ほぐし体操 林	アリーナ 12:35~13:35 禅ヨガ 和かな	プール 12:40~13:10 平泳ぎ初級 三枝	アリーナ 12:45~13:25 ゆるトレ&リラククス 林	スタジオ 12:45~13:45 水中ウォーキング 宮原	アリーナ 12:30~14:00 1コースは、家族 遊泳専用コース となります。
11:00	アリーナ 13:10~13:55 楽々DANCE 森	プール 13:10~14:10 アクアピクス 大木	アリーナ 13:45~14:30 顔ヨガ& リンバストレッチ 和かな	アリーナ 13:15~13:45 バタフライ初級 宮原	スタジオ 12:45~13:25 ゆるトレ&リラククス 林	アリーナ 13:10~14:00 エアロピクス 大沢	アリーナ 14:30~15:20 筋コン&ストレッチ 渡辺
11:30	アリーナ 14:45~15:35 ゆったりストレッチ &ひきしめパレエ ひい	和室 15:15~16:05 肩こり改善ヨガ 李	スタジオ 15:15~16:15 リフレッシュ体操 星野	プール 14:35~15:25 アクアピクス 大沢	アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 14:15~15:05 ヨガティス HIROKO	アリーナ 15:35~16:25 エアロピクス 渡辺
12:00	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
12:30	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
13:00	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
13:30	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
14:00	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
14:30	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
15:00	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
15:30	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
16:00	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
16:30	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
17:00	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
17:30	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
18:00	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
18:30	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
19:00	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
19:30	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
20:00	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
20:30	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース
21:00	スタジオ 14:45~15:35 はじめての ジャズダンス ひい	スタジオ 15:15~16:15 ヴァンヤサヨガ 白数		アリーナ 14:45~15:15 リラククス 林	スタジオ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 15:25~16:50 フリープール 2コース

令和5年1月より、コロナ前のスケジュールに戻ります！



☎048-875-5211