

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	スタジオ 9:15~9:45 朝のウォーミングアップ 林	アリーナ 9:20~10:10 デトックスヨガ 白数	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
10:00	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 10:45~11:15 ストレッチ& リラクゼーション アリーナ	フリープール 10:40~12:30 4コース 12:30~14:00 3コース
11:00	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	スタジオ 11:30~12:20 DANCE EXC こゆみ	プール 11:30~12:00 クロール初級 青木	アリーナ 11:30~12:00 体ほぐし体操 林	12:30~14:00 1コースは、家族 遊泳専用コース となります。
12:00	アリーナ 12:10~13:00 ZUMBA® 森		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	スタジオ 12:45~13:25 ゆるトレ&リラックス 林	スタジオ 12:05~12:35 青泳ぎ初級 青木	スタジオ 12:15~13:05 FREE STYLE HIP HOP こゆみ	
13:00	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	スタジオ 13:00~13:30 体ほぐし体操 林	アリーナ 13:15~13:45 バタフライ初級 宮原	アリーナ 13:50~14:30 らくらく水中運動 宮原	アリーナ 13:10~14:00 エアロピクス 大沢	スタジオ 13:00~14:00 らくトレ昇降 (転倒予防) 山口	
14:00	スタジオ 14:45~15:35 ゆったりストレッチ &ひましめパレエ 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	アリーナ 14:45~15:15 リラックス 林	スタジオ 14:50~15:40 フリープール 4コース	アリーナ 14:20~15:05 ステップ 山口	スタジオ 14:15~15:05 ヨガティス HIROKO	
15:00	スタジオ 15:45~16:35 はじめての ジャズダンス ひい			アリーナ 15:20~16:20 パワーヨガ 田丸	アリーナ 15:20~16:20 フリープール 4コース	アリーナ 15:20~16:10 美筋トレ& 筋膜リリース 田中	アリーナ 14:30~15:20 筋コン&ストレッチ 渡辺	
16:00						プール 15:25~16:50 フリープール 2コース	アリーナ 14:15~15:05 ZUMBA® 森	
17:00	令和5年1月より、コロナ前のスケジュールに戻ります！							
18:00		プール 18:15~19:10 2コース				プール 18:00~19:30 フリープール 4コース	アリーナ 14:30~15:20 筋コン&ストレッチ 渡辺	
19:00	スタジオ 19:00~19:50 身体改善ストレッチ 未広	アリーナ 20:00~20:50 ZUMBA® 森	アリーナ 18:55~19:55 リラックスヨガ 未広	プール 19:15~21:30 フリープール 4コース	アリーナ 19:15~21:30 フリープール 4コース	プール 19:50~21:30 フリープール 4コース	アリーナ 14:30~15:20 筋コン&ストレッチ 渡辺	
20:00	アリーナ 20:00~20:50 TAE-BO® <BASIC> MISUZU	フリープール 4コース	アリーナ 20:10~21:00 TAE-BO® MISUZU			アリーナ 20:00~20:50 エアロピクス 大沢	アリーナ 15:35~16:25 エアロピクス 渡辺	
21:00						アリーナ 21:00~21:20 リラックスストレッチ	アリーナ 15:35~16:25 エアロピクス 渡辺	



☎048-875-5211