

クニタチスポーツガーデン スタジオ・ジムエリアレッスン時間表 ※=小学生のプログラムです。

月	火	水	金	土	日	
10	10:15～10:45 ストレッチ&軽体操 野口 洋子	10:15～11:15 ベーシック YOGA 松尾 洋一郎 ※(ジムエリア) 10:30～11:00 ファンクショナル ツアー 矢島 創	10:15～11:00 エンジョイ脂肪燃焼 工藤 順子	10:15～11:00 軽体操 野口 洋子 ※(ジムエリア) 10:30～11:00 ファンクショナルエアロ 菅 麻衣	10:15～11:00 大人から始める HIPHOP MAHMI	10:15～10:45 脂肪燃焼筋力トレーニング 安部奈緒美 ※(ジムエリア) 10:30～11:00 ファンクショナル ツアー 矢島 創
11	11:00～11:45 バレトン 笠原 直美 ※(ジムエリア) 11:15～11:45 らくらくTRX 野口 洋子	11:30～12:00 脂肪燃焼筋力トレーニング 安部奈緒美	11:15～12:00 はじめてピラティス 金子 彩奈	11:15～12:00 カラダスッキリ らくらくエアロ 菅 麻以 ※(ジムエリア)	11:15～12:00 コンビネーションエアロ 安部 奈緒美	11:00～11:45 リフレッシュエアロ 安部 奈緒美
12	12:00～12:45 シェイプアップダンス 笠原 直美	12:15～13:00 リフレッシュエアロ 安部 奈緒美	12:15～13:00 パンチサーキット トレーニング 野口 洋子	12:10～12:55 気楽にフラダンス 宮越 由香	12:00～12:15 12:20～12:35 選べるカラダづくり 櫻井 龍也 12:30～13:00 ソフトダンベルで筋トレ 矢島 創	12:00～13:00 ストリートダンス 有銘 啓介
13	13:00～14:00 陳式太極拳 白石 真基 ※(ジムエリア) 13:30～14:00 TRX 30 野口 洋子	13:15～14:00 ZUMBA GOLD 岩崎 友美	13:15～14:00 はじめてステップ 北出 瑞穂	13:05～14:05 ボディケア 松田 由美 ※(ジムエリア) 13:30～14:00 らくらく TRX 野口 洋子	13:15～14:00 バレトン 笠原 直美	13:30～14:00 はじめてボクシング 細田 義人
14	14:15～15:15 リフレッシュ YOGA 村田 美和	14:15～15:15 リラックスヨガ 村山 ふみえ	14:15～15:15 骨盤調整ヨガ 小林 小織	14:15～15:15 整えるヨガ 稲毛 友紀 ※(ジムエリア) 14:20～14:50 改善調節 松田 由美	14:15～15:15 はじめてのヨガ 笠原 直美	14:15～15:15 ベーシック YOGA 村田 美和
15		15:30～16:00 オリジナルコンディショニング 工藤 哲也				15:30～16:30 やさしいHIP HOP 橋原 明生
16 18			17:45～18:30 ※ KIDS DANCE ※(ジムエリア) 18:00～18:30 ファンクショナル ツアー 矢島 創	19:00～19:20 TRXベーシック ※(ジムエリア)	18:45～19:15 ストレッチ&ちょいトレ 金子彩奈 ※(ジムエリア)	17:00～17:45 自重で 楽しくボディーコンディ ショニング SINGO
19	19:30～20:30 ボディケア 松田 由美	19:30～20:15 ZUMBA 星 阿沙子	19:30～20:30 ベーシックYOGA 松尾 洋一郎	19:30～20:15 ZUMBA 工藤 哲也	19:30～20:30 ピラティス 金子 彩奈	<div style="font-size: 24px; font-weight: bold; color: #008000;">クニタチ スポーツガーデン</div> <p>〒186-0002 国立市東2-9-5</p> <p style="font-size: 18px; font-weight: bold; color: #008000;">TEL : 042-574-1021</p> <p>http://www.sports-garden.jp</p>
20	20:45～21:45 やさしいHIPHOP 橋原 明生	20:30～21:30 スッキリ ヨガ 諸星 美穂	20:45～21:45 大人からはじめる HIPHOP 木谷 将紀	20:30～21:30 やすらぎYOGA 村田 美和	営業時間 月～水、金 9:45～23:00 土、祝日 9:45～21:00 日曜日 9:45～20:00	
21						

クニタチスポーツガーデン プールレッスン時間表

	月	火	水	金	土	日
10	10:15 ~ 11:00 初級 細田義人	10:15 ~ 11:00 ※ ベビーアクア	10:15 ~ 11:00 水中ウォーキング 大谷 まこと	10:15 ~ 11:00 ※ ベビーアクア	10:15 ~ 11:00 アクアZUMBA 工藤哲也	
11	11:15 ~ 12:00 らくらくアクア 細田義人	11:15 ~ 12:00 週替りレッスン 野口洋子	11:15 ~ 12:15 マスターズ 矢島創	11:15 ~ 11:45 らくらくクロール 近 好裕 11:45 ~ 12:15 らくらく背泳ぎ 近 好裕	11:15 ~ 11:45 らくらく平泳ぎ 細田義人 11:45 ~ 12:15 らくらくバタフライ 細田義人	
12	12:15 ~ 13:00 中級 久保田秀穂	12:15 ~ 13:00 ミットで水中ウォーキング 野口 洋子	12:30 ~ 13:15 初級 山越康久	12:30 ~ 13:15 ウォーキング&リズム体操 大谷 まこと	12:30 ~ 13:15 メドレー 久保田 秀穂	
13	13:15 ~ 14:15 ストロークマスター 近 好裕	13:15 ~ 14:15 上級 矢島創	13:30 ~ 14:15 週替りレッスン 大谷 まこと	13:30 ~ 14:30 マスターズ 近好裕	13:30 ~ 14:30 ※ 幼児クラス	
14	月~水,金 15:30~18:30 土 15:30~17:30 クラブ会員様のプールのご利用は出来ませんご注意ください。					14:30 ~ 15:30 ※ 幼児クラス
15	15:30 ~ 16:30 ※ 幼児クラス	15:30 ~ 16:30 ※ 幼児クラス	15:30 ~ 16:30 ※ 幼児クラス小中学生 初級	15:30 ~ 16:30 ※ 幼児クラス	15:30 ~ 16:30 ※ 小中学生クラス	
16	16:30 ~ 17:30 ※ 小中学生クラス	16:30 ~ 17:30 ※ 小中学生クラス	16:30 ~ 17:30 ※ 小中学生クラス	16:30 ~ 17:30 ※ 小中学生クラス	16:30 ~ 17:30 ※ 小中学生クラス	
17	17:30 ~ 18:30 ※ 小中学生クラス	17:30 ~ 18:30 ※ 小中学生クラス	17:30 ~ 18:30 ※ 小中学生クラス	17:30 ~ 18:30 ※ 小中学生クラス	17:30 ~ 18:30 ※ 小中学生クラス	
18	17:30 ~ 19:00 ※ SS級	17:30 ~ 19:00 ※ SS級	17:30 ~ 19:00 ※ SS級	17:30 ~ 19:00 ※ SS級	17:30 ~ 18:00 ※ SS級	18:30 ~ 19:15 初級 小笠原 雅彦
19		19:30 ~ 20:15 週替りレッスン 小笠原雅彦	19:30 ~ 20:15 初中級 矢島創			
20	20:30 ~ 21:15 フィンキックトレーニング 小笠原雅彦			20:30 ~ 21:15 フィンキックトレーニング 小笠原雅彦		
21						