

HIRAKATAフィットネスクラブ プール&スタジオ タイムテーブル

2017年4月10日～6月

	月		火		水		木		金		土		日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>タイムテーブルは都合により変更する場合があります。カレンダーにて休館日・フィットネス休みをご確認ください。</p>														
9:00	
9:30	流水	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	流水	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	流水	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	流水	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	流水	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	マスターズ	子供本科 H5	H5体操	子供本科 H2
10:00	水中歩行		水中歩行				水中歩行					子供本科 H6	H6体操	子供本科 H1
10:30	アクアパレー	10:30～11:20 らくらくエアロ 西下	アクアパレー	10:10～10:55 ベルヴス ストレッチ 淡川		10:05～10:55 ジョグエアロ 西下	アクアパレー	10:30～11:20 ベーシックエアロ 振角		10:05～10:50 ウェーブストレッチ 木村		10:00～10:50 ウェーブピクス&ストレッチ 木村	子供本科 H1	
11:00	ベビーコース		流水	11:05～11:55 爽快エアロ 谷口	レディース (初心～上級)	11:05～11:35 みんなでバランス 西宮初江	ベビーコース			11:00～11:50 フィットネスエクササイズ 生方	レディース成人 (初心～上級)	11:00～12:00 ヨガ 船山紀美花	成人	10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤
12:00	レディース (初心～上級)	11:30～12:30 健美操 清水		12:05～12:50 フィットネス フラ 淡川		11:45～12:45 ヨガ 船山公次郎	レディース (初心～上級)	11:30～12:30 ルーシーダットン 振角		12:00～12:50 バレエ 大西			ベビーコース	12:10～13:00 ZUMBA 磯田
13:00		12:40～13:10 みんなでステップ 坂本		12:10～12:55 アクアピクス 今井		12:10～12:55 アクアピクス 西下				12:10～12:55 アクアピクス 中尾		12:10～12:55 アクアピクス 日浅		
14:00	DPL		レディース (初心・初級)		チャップコース 体操		DPL	レディース (初心・初級)		13:00～13:20 バレエ 大西		チャップコース 体操		13:15～13:55 アクアZUMBA 磯田
15:00	シニアコース	A1 体操	シニアコース	A2 体操		BC3 体操	シニアコース	A4 体操	シニアコース	A5 体操		チャップコース 体操	B6 体操	自由遊泳など催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。
16:00	子供本科 B1	B1 体操	子供本科 B2	B2 体操	15:35～15:55 JOYBEAT	子供本科 BC3	子供本科 B4	B4 体操	子供本科 B5	B5 体操	子供本科 B6	子供本科 C6	C6 体操	
17:00	子供本科 C1	C1 体操	子供本科 C2	C2 体操		子供本科 D3	子供本科 C4	C4 体操	子供本科 C5	C5 体操	子供本科 C6	子供本科 D6	D6 体操	
18:00	子供本科 D1	D1 体操	子供本科 D2	D2 体操		子供本科 E3	子供本科 D4	D4 体操	子供本科 D5	D5 体操	子供本科 D6	子供本科 E6	E6 体操	
19:00		選手 体操	子供本科 D2	選手 体操		ジュニアダンススクール	子供本科 D4	選手 体操	子供本科 D5	選手 体操	子供本科 E6	ジュニアダンススクール	ジュニアダンススクール	<p>スイミングレッスン (スクーリング) について</p> <p>スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。フロントまでご相談、お申込み下さい。</p>
20:00	成人	19:10～19:55 筋コン&ストレッチ 生方		19:10～20:00 エアロ&筋コン 生方		19:10～20:00 ホテイクアコンディショニング 片山		19:10～19:50 JOYBEAT スタッフ		19:10～20:00 ボディメイクストレッチ 富貴		ジュニアダンススクール	ジュニアダンススクール	
21:00		20:10～21:00 コアパワーヨガ 生方		20:10～21:00 ベーシックヨガ 上野	成人	20:10～21:00 ヒップホップ① 神邊		20:00～20:50 ベーシックエアロ 片山		20:15～21:15 ヒップホップ② 富貴	成人			
22:00														

トライアスロンチーム「virutoso」メンバーのみ参加可能です。

マシンルームのストレッチスペースで行います。

ナイター

月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30