




Zip麻生 成人スクールプログラム

2010.09～

	月		火		水		木		金		土		日	
	【営業時間】10:00～23:00 【プール・ジム利用時間】10:00～22:00		【営業時間】10:00～23:00 【プール・ジム利用時間】10:00～22:00		【営業時間】10:00～23:00 【プール・ジム利用時間】10:00～22:00		【営業時間】10:00～23:00 【プール・ジム利用時間】10:00～22:00		【営業時間】10:00～23:00 【プール・ジム利用時間】10:00～22:00		【営業時間】10:00～21:00 【プール・ジム利用時間】10:00～20:00		【営業時間】10:00～19:00 【プール・ジム利用時間】10:00～18:00	
	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
10														
11	女性スイミング (上級) 10:20-11:20	太極拳 10:20-11:20 似島 ストレッチ 10:15-10:35 古市 シンプルエアロ 10:40-11:20 古市	女性スイミング (初心者)10:20-11:00 (初級)10:20-11:20	ヨガ 10:15-11:15 堀	女性スイミング (上級) 10:20-11:20	ピラティス 10:15-11:15 太田		ヨガ 10:15-11:15 前澤 ステップ エクササイズ 10:20-11:05 藤田	女性スイミング (初心者)10:20-11:00 (初級)10:20-11:20 シェイプウォーキング 10:50-11:20	ストレッチ 10:15-10:35 福岡 シンプルエアロ 10:40-11:20 福岡	一般成人スイミング (初心者)10:20-11:00 (上級)10:20-11:10	シンプルエアロ 10:30-11:10 古市	Zippy フリータイム 10:00-12:00 Zippy会員 無料開放	
12	フィンスイム 11:25-11:55	ハンブー フィットネス 11:25-12:05 水野 ソフトステップ 11:30-12:00 古市	女性スイミング (中上級) 11:25-12:25	あへあほ ウーダー 12:15-13:15 しものまさひろ シンプル エアロ30 11:25-11:55 北川	フィンスイム 11:25-11:55	シンプルエアロ 11:20-12:00 西		ボディーリングショート 11:20-11:50 藤田	女性スイミング (中上級) 11:25-12:25	バリエーション エアロ 11:25-12:05 福岡 シニアフィットネス 11:30-12:00 SATOMI	フリープログラム 11:15-11:45	ダンベルエクササイズ 11:20-11:50 古市		
13	女性スイミング (初心者)12:00-12:40 (初中級)12:00-13:00	ボールエクササイズ 12:10-12:40 水野		パリエーションエアロ 12:05-12:45 北川	女性スイミング (初心者)12:00-12:40 (初級)12:00-13:00 シェイプウォーキング 12:30-13:00 大森・長谷川	骨盤 エクササイズ 11:45-12:35 味村 バリエーション エアロ30 12:05-12:35 西		ボディーリングパ ート ショート 13:10-13:40 藤田 丹田 エクササイズ 12:00-13:00 神	ウォーターフィットネス 12:30-13:00 福岡	やさい HIPHOP 12:10-12:40 SATOMI ボール エクササイズ 12:20-12:50 高島	シニアスイミング (初心者)11:50-12:30 (初-上級)11:50-12:40	ダンスJAM 12:00-13:00 ジーン		
14	ウォーターフィットネス 13:05-13:35 水野		シニアスイミング (中上級) 13:25-14:15	ボディーリング45 13:00-13:45 浜口	シェイプア クア 13:05-13:35 大森	ZUMBA 12:45-13:35 味村	ウォーターフィットネス 12:55-13:25 福岡		シニアスイミング (中上級) 13:05-13:55				J-POP フィットネス 13:00-13:50 SATOMI	
15	シニアスイミング (初心者)13:40-14:20 (初-上級)13:40-14:30		シニアスイミング (初心者)14:20-15:00 (初級)14:20-15:10				女性スイミング (初心者)13:45-14:25 (初-上級)13:45-14:45		女性スイミング (初心者)14:00-14:40 (初級)14:00-14:50					キック ボクササイズ 14:00-14:50 SATOMI
16									女性スイミング (中上級) 14:40-15:50					
17														
18														
19													一般成人スイミング (初心者)18:15-18:55 (初-上級)18:15-19:05	
20		シンプルエアロ 19:15-19:55 片岡	一般成人スイミング (中上級) 19:15-20:05	ボディーリング 45 19:15-20:00 大森	フィンスイム 19:30-20:00	ダンスJAM 19:00-20:00 ナカノ シンプルエアロ 19:10-19:50 伊藤	一般成人スイミング (初心者)19:15-19:55 (初-上級)19:15-20:05	ZUMBAト ーニング 19:10-19:40 太田	一般成人スイミング (初心者)19:15-19:55 (初-上級)19:15-20:05	ボディーリングショート 19:15-19:45 浜口				
21	一般成人スイミング (初心者)20:10-20:50 (初級)20:10-21:00	パワーエアロ50 20:00-20:50 片岡	一般成人スイミング (初心者)20:10-20:50 (初級)20:10-21:00	ヒップホップ 19:45-20:45 RIKIYA ボディ コンバット 20:20-21:20 大森	一般成人スイミング (初心者)20:10-20:50 (初-上級)20:10-21:00	ヨガ 20:00-21:00 田中 ZUMBA 20:10-21:00 きよの	一般成人スイミング (中上級) 20:10-21:00	ジャズダンス 20:00-21:00 佐藤 シエイブ ボクサ サイズ 20:05-20:25 似島 キック ボクササイズ 20:35-21:15 似島	ウォーターフィットネス 20:10-20:40 浜口	ヨガ 20:00-21:00 森山 ボディ コンバット 45 20:00-20:45 大森				
22														

【各スクール内容】
 初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです
 レスミルズプログラム
 ~受講の際に、あらかじめ登録(無料)が必要なスクールです。
 ※その他のプログラムは登録なく(無料)いつでもご受講いただけます。