

Zip麻生 成人タイムテーブル

2012.1月～

	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	10:20-11:10 女性スイミング (C・D)	10:15-10:30 ストレッチ 古市 10:40-11:20 シンプルエアロ 古市 10:20-11:20 太極拳 似島	10:20-11:10 女性スイミング (A・B)	10:20-11:20 ヨガ 堀	10:20-11:10 女性スイミング (C・D)	10:20-11:20 ピラティス 太田	10:20-11:05 ビューティー ウォーキング 中村	10:20-11:20 ヨガ 前澤	10:20-11:10 女性スイミング (A・B)	10:15-10:35 ストレッチ 福岡	10:30-11:00 スイムトレーニング	10:30-11:10 シンプルエアロ 古市	Zippy フリータイム 10:00-12:00 Zippy会員 無料開放	
12	11:15-11:45 フィンスイム	11:15-11:45 スイム トレーニング	11:20-12:10 女性スイミング (C・D)	11:25-11:45 かんたんボディデザイン 肩ミッドアスジョ	11:20-11:50 フィンスイム	11:30-12:00 ソフトエアロ 西	11:30-12:00 ソフトエアロ 川上	11:15-11:45 シェイプウォーキング	11:30-12:10 パリエーション エアロ 福岡	11:05-11:55 成人スイミング (C・D)	11:20-11:50 ダンベルエクササイズ 古市			
13	11:50-12:40 女性スイミング (A・B)	12:00-12:30 ボールエクササイズ 水野		12:10-13:10 あへあほ ウンター しもの	12:10-13:00 女性 スイミング (A・B)	12:30-13:00 シェイプ ウォーキング 鎌田	11:45-12:35 骨盤 エクササイズ 味村	12:10-12:50 ファットバーニン グ&筋コン 西	11:50-12:40 女性スイミング (C・D)	12:20-13:10 ZUMBA 飯田	12:00-12:50 成人スイミング (A・B)	12:00-13:00 エアロ& サーキット 石島		
14	12:45-13:15 ウオーターフィットネス 水野			13:00-14:00 ボディ ヒーリング 浜口	13:10-13:40 シェイプアウ 鎌田	12:45-13:35 ZUMBA 味村	13:00-13:50 ボディパンプ TEG&35 大森	13:20-14:10 女性スイミング (A・B・C・D)	13:20-14:10 シニアスイミング (A・B・D)	12:45-13:15 ウオーターフィットネス 福岡		13:10-14:00 ファットバーニング50 飯田	13:00-13:50 J-POP フィットネス SATOMI	
15	13:20-14:10 シニアスイミング (A・B)		13:20-14:10 シニアスイミング (C・D)										14:20-14:50 パーソナル レッスン	14:00-14:50 キック ボクササイズ SATOMI
16	14:20-15:10 シニアスイミング (C・D)		14:20-15:10 シニアスイミング (A・B)				14:20-14:50 パーソナル レッスン	14:20-14:50 フリー プログラム	14:20-15:10 シニアスイミング (C・D)				14:20-14:50 パーソナル レッスン	14:20-14:50 フリー プログラム
17														
18													17:40-18:30 成人スイミング (A・B)	
19													18:35-19:05 フリープログラム	
20	19:10-20:00 成人スイミング (C・D)	19:10-19:50 シンプルエアロ 太田	19:10-20:00 シンプル エアロ50 飯田	19:10-19:55 ボディ ヒーリング45 大森	19:10-20:00 HIPHOP ジャズ 中野	19:10-20:00 ファット バーニング50 西	19:10-19:55 ボディパンプ45 大森		20:05-20:55 成人スイミング (C・D)	20:10-20:40 ボディ コンバット30 大森	19:10-20:00 成人スイミング (C・D)			
21	20:05-20:55 成人スイミング (A・B)	20:05-21:00 ZUMBA 太田	20:05-20:55 成人スイミング (A・B)	20:10-21:10 ボディパンプ 大森	20:05-20:55 成人スイミング (C・D)	20:10-21:00 アロマヨガ 田中	20:10-21:00 ZUMBA 永田	20:05-20:55 成人スイミング (A・B)	20:10-21:10 ジャズダンス 入門 佐藤	20:35-21:15 キック ボクササイズ 似島	20:05-20:55 成人スイミング (C・D)	20:10-21:10 ヨガ 森山		
22			21:00-21:30 パーソナル レッスン	21:00-21:30 スイム トレーニング	21:00-21:30 フィン スイム	21:00-21:30 フリー プログラム		21:00-21:30 スイム トレーニング			21:00-21:30 パーソナル レッスン	21:00-21:30 スイム トレーニング		

【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
 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。