




Zip平岸 タイムテーブル 1月

2012.01~

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】10:00~21:00 【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
10												
11	10:30-11:10 成人スイミング (初級・中級)	10:20-11:20 スイムマスター	10:20-11:20 丹田エクササイズ 神	10:30-11:10 成人スイミング (初級・中級)	10:20-11:00 シンプルエアロ 古市	10:30-11:10 成人スイミング (中上級・上級)	10:30-11:10 成人スイミング (上級)	10:20-11:20 スイム マスター	10:20-10:50 ストレッチ30 多田	10:20-11:00 成人スイミング (中上級)	10:30-11:30 丹田エクササイズ 神	10:00-12:00 ジッピー フリータイム ジッピー会員 無料開放
12	11:30-12:10 成人スイミング (中級・上級)	11:30-12:10 ビューティー ウォーキング 中村	11:30-12:10 成人スイミング (中級・上級)	11:10-11:50 ボディ ヒーリング45 浜口	11:10-11:50 パワーエアロ 古市	11:30-12:10 成人スイミング (初級)	11:30-12:00 フィンスイム	11:30-12:10 成人スイミング (初級・中級)	11:00-11:20 コアトレーニング20 高橋	11:05-11:45 成人スイミング (初級・中級)	11:15-11:45 フィンスイム	11:20-11:50 チューブトレーニング30 高橋
13	12:15-12:45 ウォーターフィットネス 鈴木	12:20-13:05 ボディアタック45 前谷	12:15-12:45 初めて ワンポイントスイム	12:00-12:30 ステップエクササイズ 太田	12:15-12:55 シニアスイミング (上級)	12:15-12:55 シニアスイミング (上級)	12:20-12:40 コアトレーニング20 前谷	12:15-12:55 シニアスイミング (初級・中級)	11:30-12:30 アロマヨガ 田中	11:50-12:30 シニアスイミング (上級)	11:45-12:25 シンプルエアロ 太田	12:00-12:20 コアトレーニング20 高橋
14	12:50-13:30 シニアスイミング (上級)	13:10-13:40 やさしい筋トレ 前谷	12:50-13:30 シニアスイミング (上級)	12:40-13:40 ZUMBA 太田	13:00-13:30 ウォーキング& リラクゼーション 鈴木	12:50-13:20 ボディアタック30 ※HE 前谷	12:50-13:20 ボディアタック30 ※HE 前谷	13:00-13:30 スイミング パーソナルレッスン (有料)	12:40-13:30 キックボクササイズ50 似鳥	12:35-13:15 シニアスイミング (初級・中上級)	12:40-13:20 ピラティス 太田	12:30-13:10 シンプルエアロ 熊谷
15	13:35-14:05 フィンスイム		13:30-14:00 スイミング パーソナルレッスン (有料)		13:35-14:15 シニアスイミング (初級・中級)		14:20-14:50 スイミング パーソナルレッスン (有料)	13:30-14:00 スイミング パーソナルレッスン (有料)			13:35-14:35 ZUMBA 太田	13:20-14:10 ファットバーニング50 熊谷
16	14:10-14:50 シニアスイミング (初級・中級)		14:00-14:40 アクアズンパ 太田									
17											16:25-17:10 ボディアタック45 前谷	
18											17:20-18:05 ボディヒーリング45 大森	
19											18:15-18:45 ボディコンバット30 大森	
20		19:10-20:10 パワーエアロ60 古市	19:10-19:40 筋コン&ストレッチ 西	19:10-19:30 コアトレーニング20 前谷	19:40-20:10 ボディアタック30※HE 前谷	19:10-19:30 コアトレーニング20 前谷	19:40-20:10 ボディアタック30※HE 前谷	20:05-20:45 成人スイミング (中上級)	19:10-19:50 シンプルエアロ 片岡			
21	20:05-20:45 成人スイミング (中上級・上級)	20:10-20:40 ヨガ初級 本間	20:05-20:35 ウォーターフィットネス 鈴木	19:50-20:35 ボディ ヒーリング45 大森	19:50-20:40 ファット バーニング50 西	20:05-20:45 成人スイミング (中上級)	20:20-21:10 ZUMBA 太田	20:05-20:45 成人スイミング (中上級)	20:10-21:00 ZUMBA 片岡			
22	20:45-21:00 ウェルネス ヨガ	20:45-21:15 ヨガ中級 本間	20:40-21:20 成人スイミング (中上級)	20:50-21:20 ボディコンバット30 大森	20:50-21:20 初めて ワンポイントスイム	20:50-21:20 初めて ワンポイントスイム	20:50-21:20 初めて ワンポイントスイム	20:50-21:20 初めて ワンポイントスイム				
	21:00-21:30 初めて ワンポイントスイム	21:15-21:35 コアトレーニング20 前谷		21:30-21:45 ストレッチ 坂東								

【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。