

# Zip 琴似 タイムテーブル 1月


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】10:00～21:00 【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	10:30-11:30 女性スイミング (中・上級)	10:20-10:50 ストレッチ&エアロ 福田		10:20-11:00 ステップエアロピクス 片岡	10:30-10:50 健康水中歩行 堀江	10:20-11:20 ヨガ (Zippyルーム) 岩崎	10:30-11:30 女性スイミング (中・上級)		10:30-11:00 フリープログラム		10:00-12:00 ジッピー フリータイム ジッピー会員 無料開放	10:20-11:00 ピラティス 太田
12	11:40-12:20 女性スイミング (初級)	11:00-11:50 ファットバーニング50 福田	女性スイミング 11:20-12:00(初級) 11:20-12:20(中・上級)	11:10-11:50 ZUMBA 片岡	11:40-12:10 フィンスイム (初級)	11:40-12:40 ファットバーニング60 古市	11:40-12:20 女性スイミング (初級)	11:20-12:10 骨盤エクササイズ 味村	11:10-12:00 成人スイミング (初～上級)	11:30-12:20 シンプルエアロ50 笠松		11:10-12:00 ZUMBA 太田
13	12:30-13:00 ウォーキング& リラクゼーション 堀江	12:00-12:45 ボディアタック45 千葉	12:30-13:00 ウォーターフィットネス 片岡	12:00-13:00 丹田エクササイズ 神	12:15-13:15 女性スイミング (中・上級)	12:50-13:20 チューブ&ボールリラクゼーション 千葉	12:30-13:00 シェイプウォーキング 浜口	12:20-13:10 体質改善 エクササイズ 福田		12:25-13:15 パワーエアロ50 笠松	12:30-13:10 アクアズンパ 太田	12:10-12:50 ファットバーニング40 西
14	シニアスイミング 13:10-13:50 (初級) 13:10-14:00(中・上級)	13:00-14:00 ヨガ 前澤	シニアスイミング 13:10-13:50 (初級) 13:10-14:00(中・上級)	13:10-14:10 'ヨガ&リンパマッサージ 酒井	13:20-13:50 フィンスイム (中・上級)	13:30-14:30 ボディヒーリング 浜口	シニアスイミング 13:10-13:50 (初級) 13:10-14:00(中・上級)	13:20-13:50 ボディアタック30※HE 千葉		13:20-13:50 チューブ&コアトレーニング 齋藤	13:15-13:45 フリープログラム	13:00-13:30 ソフトエアロ30 西
15								14:00-14:30 ボディヒーリング30 FX 浜口				13:50-14:30 初めてのステップ 水野
16												14:40-15:20 シンプルエアロ 水野
17												15:30-16:30 丹田エクササイズ 神
18										18:00-18:50 成人スイミング (初～上級)	18:20-18:30 サーキットトレーニング 石澤	
19												
20		19:10-20:00 パワーエアロ50 笠松		19:10-19:55 ボディヒーリング45 浜口		19:10-19:40 チューブ&ボールリラクゼーション 千葉		19:10-20:00 ZUMBA 太田		19:00-20:00 ZUMBA きよの		
21	20:10-21:00 成人スイミング (初・中・上級)	20:05-21:05 RITMOS 笠松 (有料)	20:10-21:00 成人スイミング (中・上)	20:10-21:00 ファット バーニング50 古市	20:10-21:00 成人スイミング (初・中・上)	19:50-20:50 L.A.JAZZ 中学生以上 平山	20:10-20:40 フィンスイム	20:10-20:40 成人スイミング (初級)	20:10-21:10 パーソナルヨガ 酒井			
22	21:10-21:40 アクア～オリジナル運動～ 浜口	21:15-22:05 アロマヨガ 田中	21:10-21:40 フィンスイム	21:10-22:00 キックボクササイズ50 似鳥	21:10-21:40 'ウォーターフィットネス 浜口	21:00-22:00 ストリートダンス 高校生以上 糸	20:50-21:40 成人スイミング (中・上級)	21:20-22:05 ボディアタック45 千葉				

\* 上記、スクールプログラムの変更がある場合は、随時お知らせいたします。

【各スクール内容】

 初めの方でも安心してご参加いただけるプログラムです。

 ~受講の際に、あらかじめ登録(無料)が必要なスクールです。

 ~ジッピー(お子様)のスクール

※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。