

ほのほスポーツクラブ PROGRAM TIMESCHEDULE (2021年 9月13日~9月末日迄 短縮営業)

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
|----|---------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 月曜 | 第1スタジオ | 健美操 (川上 由美子) 10:00(45) | ズンバ (シヤクティ) 11:15(45) | FIGHT DO (似鳥) 12:30(45) | ダイエットエアロ (下山) 13:45(60) | 体育教室 幼児 (有料) 15:30(60) | 体育教室 小学生 (有料) 17:00(60) | TOP RIDE (千葉) 18:45(45) | | | |
| | 第3スタジオ | はじめての社交ダンス (清水) 9:45(45) | ヨガ (國安) 11:00(60) | 楽しくエアロ (高橋 忠幸) 12:30(45) | 卓球開放 (13:45~15:00) | 卓球開放 (15:15~16:00) | 卓球開放 (16:30~17:00) | 卓球開放 (17:00~18:00) | | | |
| | ホットスタジオ | コアトレーニングヨガ (はせ ゆか) 9:45(60) | | 健康体操 (真藤) 12:10(50) | 身体メンテナンスヨガ (ひろみ) 13:30(60) | 卓球開放 (15:30~17:00) | 卓球開放 (17:00~18:00) | 卓球開放 (18:00~19:00) | | | |
| | プール | 入門水泳 (金内) 10:30(20) | 4泳法スイム (金内) 11:00(45) | アクアヌードル (金内) 11:55(20) | 中級水泳 (石川) 12:30(45) | スクール幼児 (有料) 15:30(60) | スクール小学生A (有料) 16:30(60) | スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60) | スクール選手 (有料) 18:30(90) | 入門水泳 (真藤) 19:00(30) | |
| 火曜 | 第1スタジオ | 初級ステップ (高橋 忠幸) 9:45(45) | ズンバ (西野) 11:00(45) | 楽しくエアロ (兼村) 12:15(45) | 姿勢改善 ストレッチボール (湊) 13:30(45) | | | OXIGENO (麻田) 18:30(60) | | | |
| | 第3スタジオ | | バランス コーディネーション (島山) 11:00(60) | バレエ コンディショニング (小杉) 12:45(45) | バレエ (小杉) 14:00(75) | 卓球開放 (15:45~16:30) | 卓球開放 (16:45~17:45) | 卓球開放 (18:00~19:00) | | | |
| | ホットスタジオ | ホットヨガ (五十嵐) 9:45(60) | アクティブヨガ (吉池) 11:15(45) | ホットスタジオ開放 (13:00~15:30) | ホットスタジオ開放 (15:30~17:00) | ホットスタジオ開放 (17:00~18:30) | ホットスタジオ開放 (18:30~19:00) | | | | |
| | プール | 背泳ぎ (佐藤清美) 9:50(30) | 平泳ぎ (佐藤清美) 10:30(30) | バタフライ (佐藤清美) 11:10(30) | シュノーケル 開放 12:00(30) | アクアJOG (真藤) 13:00(30) | アクアミット (千葉) 13:40(45) | スクール幼児 (有料) 15:30(60) | スクール小学生A (有料) 16:30(60) | スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60) | スクール選手 (有料) 18:30(90) |
| 水曜 | 第1スタジオ | 初級ステップ (兼村) 10:00(45) | いきいき太極拳 (川村賢) 11:15(60) | UBOUND (信) 12:45(45) | | | | 肩こり・腰痛ヨガ (SAHO) 18:45(45) | | | |
| | 第3スタジオ | RITMOS (三浦) 10:00(45) | shakadance (三浦) 11:15(45) | ヨガ (湊) 12:30(60) | 卓球開放 (14:00~14:45) | 卓球開放 (15:00~16:00) | 卓球開放 (16:15~16:45) | ダンススクールキッズ (入門・有料) 17:15(60) | ダンススクールキッズ (初級・有料) 18:30(60) | | |
| | ホットスタジオ | ベーシックヨガ (斎藤麻琴) 10:00(45) | BODYシェイプ+ (宮本) 11:15(30) | パワーヨガ (細川華恵) 12:15(45) | リラクゼーションヨガ (石川) 13:30(60) | ホットスタジオ 清掃時間 (15:30~17:00) | ホットスタジオ開放 (17:00~18:30) | ホットスタジオ開放 (18:30~19:00) | | | |
| | プール | 4泳法スイム (平田) 10:30(45) | 4泳法スイム (平田) 11:25(45) | アクアピクス (島田) 12:20(45) | アクアウオーキング (スタッフ) 13:15(20) | フィン開放 13:15(60) | スクール幼児 (有料) 15:30(60) | スクール小学生A (有料) 16:30(60) | スクール小学生B (有料) 17:30(60) | スクール選手 (有料) 18:30(90) | |
| 木曜 | 第1スタジオ | スタジオ開放 (9:00~15:00) | | | | | | 体育教室 幼児 (有料) 15:30(40) | 体育教室 小学生 (有料) 16:20(40) | ダンススクールキッズ (初級・有料) 17:45(75) | |
| | 第3スタジオ | 卓球開放 (9:00~10:00) | 卓球開放 (10:15~11:15) | 卓球開放 (11:30~12:30) | 卓球開放 (12:45~13:45) | 卓球開放 (14:00~15:00) | 卓球開放 (15:15~16:00) | 卓球開放 (16:30~17:00) | 卓球開放 (18:00~18:45) | 卓球開放 (19:00~19:30) | |
| | ホットスタジオ | ホットスタジオ開放 (10:00~12:00) | | | ホットスタジオ開放 (12:30~14:30) | | ホットスタジオ 清掃 (14:30~15:30) | ホットスタジオ開放 (15:30~17:00) | ホットスタジオ開放 (17:30~19:30) | | |
| | プール | フィン開放 (9:45~11:00) | シュノーケル 開放 (11:00~12:30) | フリースイムトレーニング (メニュー提示) 12:30(60) | | | スクール幼児 (有料) 15:30(60) | スクール小学生A (有料) 16:30(60) | スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60) | スクール選手 (有料) 18:30(90) | |
| 金曜 | 第1スタジオ | ヨガ (加藤) 10:00(50) | フラダンス (レイナニフラスカール) 11:15(60) | ピギナーエアロ (兼村) 12:45(45) | フラスカール貸切 (14:00~17:00) | | | | 整えピラティス (間嶋 円) 18:45(45) | | |
| | 第3スタジオ | | 初級ステップ (兼村) 11:00(45) | 肩こり・腰痛ヨガ (SAHO) 12:15(50) | 卓球開放 (13:30~14:30) | 卓球開放 (14:45~15:45) | 卓球開放 (16:00~16:45) | ダンススクールキッズ (初級・有料) 17:15(75) | ダンススクールキッズ (中級・有料) 18:30~19:50 | | |
| | ホットスタジオ | リラックスヨガ (細川華恵) 10:15(30) | ゆったりヨガ (細川華恵) 11:15(60) | スロートレーニングヨガ (伊藤) 13:00(60) | ホットスタジオ 清掃時間 (15:30~17:00) | ホットスタジオ開放 (17:00~18:15) | シェイプボックス (似鳥) 18:45(45) | | | | |
| | プール | スクール (有料) 10:00(60) | はじめて プール (白石) 11:15(20) | 4泳法スイム (居原田) 11:45(45) | スタート&ターン (居原田) 12:40(30) | フィン開放 13:20(45) | アクアヌードル (金内) 14:15(20) | アクアズンバ (嶋崎) 14:45(45) | スクール幼児 (有料) 15:30(60) | スクール小学生A (有料) 16:30(60) | スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60) |
| 土曜 | 第1スタジオ | フレッチャーピラティス (中村仁美) 10:30(60) | | リリース&トレーニング (はせゆか) 12:00(45) | FIGHT DO (似鳥) 13:15(45) | テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60) | | | | | |
| | ホットスタジオ | スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60) | | | 四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60) | ホットスタジオ開放 (14:30~16:00) | 脂肪燃焼ヨガ (シヤクティ) 16:30(60) | ホットスタジオ開放 (18:00~19:30) | | | |
| | プール | 入門水泳 (真藤) 11:00(20) | 初級水泳 (真藤) 11:35(30) | フィンスイム (真藤) 12:15(30) | 中級水泳 (真藤) 13:00(30) | | | | | | |
| 日曜 | 第1スタジオ | ヨガ (達田) 11:00(60) | UBOUND (信) 12:30(45) | X55 (白石) 13:45(45) | ピンヤサヨガ (はるか) 15:00(60) | TOP RIDE (千葉) 16:30(45) | | | | | |
| | ホットスタジオ | ホットスタジオ開放 (10:30~12:15) | | | リラックスヨガ (ひろみ) 12:45(60) | はじめての パワーヨガ (KOZU) 15:00(45) | 骨盤リセット (KOZU) 16:15(45) | ホットスタジオ開放 (17:30~19:30) | | | |
| | プール | 初級クロール 背泳ぎ (白石) 11:45(30) | 初級平泳ぎ (白石) 12:25(30) | フリースイムトレーニング (メニュー提示) 13:30(60) | | | | | | | |

マーク説明



初心者プログラム



上級者プログラム



RADICAL PROGRAM



整理券配布プログラム

2021/9/11