

# レッスンスケジュール

TEL 0766-72-1212

〒935-0004 富山県氷見市北大町4644

天然温泉 メディカルフィットネスクラブ



月 MON		
スタジオ	ホット	アクア
9:00 機能改善 ストレッチボール 45 9:00~9:45(小杉)		
10:00 初級エアロ 45 10:30~11:15(川崎)	11:30~12:00(小杉) マットサイエンス 30	10:00~10:30(小杉) パワーウォーキング 30
12:00 ピラティススクール初級 ※有料/5名まで 75 11:30~12:45(瀬戸)		
13:00 ストレッチヨガ 60 定員22名 13:00~14:00(東海)		
14:00 初中級ステップ 50 14:15~15:05(小杉)	14:30~15:00(東海) ホットヨガ 30	14:00~14:30(堀野) ショートアクア 30
15:00 楽しく筋トレ 30 15:30~16:00(堀野)		
17:00 サスペンショントレーニング ※有料/5名まで 45 16:30~17:15(堀野)		
19:00 ズンバ 50 18:45~19:35(松井)	19:00~19:30(東海) ホットヨガ 30	
20:00 スタッフオリジナル 30 19:45~20:15	20:00~20:30(松井) ピラティス 30	19:30~20:15(堀野) アクアビクス 45
21:00 ふあっとスペシャルヨガ ※有料/5名まで 60 20:30~21:30(東海)		
22:00		

火 TUE		
スタジオ	ホット	アクア
9:00 腰痛・膝痛・肩こり 予防トレーニング 30 9:00~9:30(東海)		
10:00 有酸素プログラム 30 9:45~10:15(スタッフ)		10:00~10:45(常川) 機能改善アクアビクス 45
11:00 機能改善ヨガ 60 10:30~11:30(高坂)	10:45~11:30(東海) ホットヨガ 45	11:00~11:45(常川) 泳法パーソナル中級 ※有料/5名まで 45
12:00		
13:00		
14:00 リトモス 45 13:30~14:15(東海)		13:30~14:30(小杉) きままに4泳法 60
15:00 ダンスエアロ 45 14:30~15:15(前井)		
16:00 初級ステップ 45 15:30~16:15(小杉)		
17:00		
18:00		
19:00 シンプルステップ 30 18:30~19:00(堀野)		19:00~19:45(小杉) デトックスストレッチ 45
19:10~19:35(堀野) MEN's筋トレ 25		
20:00 19:45~20:30(井山) ヨーガ 45		20:00~20:45(堀野) アクアビクス 45
21:00 20:45~21:30(小杉) 小杉塾 45	20:45~21:15(井山) ホットヨガ 30	
22:00		

平日閉館時間 22:00(ジム・プール利用終了時間 21:30) / 土曜閉館時間 22:00(ジム・プール利用終了時間 21:30) / 日曜・祝日閉館時間 17:00(ジム・プール利用終了時間 16:30)

# レッスンスケジュール

TEL 0766-72-1212

〒935-0004 富山県氷見市北大町4644

天然温泉 メディカルフィットネスクラブ



## 木 THU

スタジオ	ホット	アクア
9:00 青竹ストレッチ 30 9:00~9:30(東海)		
10:00 有酸素プログラム 30 9:45~10:15(スタッフ)		10:00 アクアビクス 45 10:00~10:45(堀野)
11:00	10:30 ホットヨガ 30 10:30~11:00(東海)	
12:00	11:30 ホットヨガ 30 11:30~12:00(東海)	
13:00 サスペンショントレーニング ※有料/5名まで 45 13:00~13:45(スタッフ)		
14:00 初級エアロ 45 14:15~15:00(安田)		14:00 機能改善 45 水中ウォーキング 45 14:00~14:45(須田)
15:00 楽しく筋トレ 30 15:20~15:50(安田)		15:00 大人の泳教室 45 15:00~15:45(堀野)
16:00		
17:00		
18:00		
19:00 リトモス 50 18:40~19:30(YUKA)	19:00 ホットヨガ 30 19:00~19:30(吉田久)	19:00 大人のはじめて スイミング 45 19:00~19:45(小杉)
20:00 オリジナルエアロ 45 19:40~20:25(YUKA)	19:45 ホットヨガ 30 19:45~20:15(吉田久)	20:00 ビーチバレー ボールタイム 30 20:00~20:30
21:00 サスペンショントレーニング ※有料/5名まで 45 20:45~21:30(小杉)		
22:00		

## 金 FRI

スタジオ	ホット	アクア
9:00 機能改善ストレッチ 30 9:00~9:30(スタッフ)		
10:00 ピラティス 60 定員22名 10:00~11:00(瀬戸)		10:00 水中ウォーキング 30 10:00~10:30(スタッフ)
11:00		
12:00 ふあっと体幹 スペシャルヨガ 60 ※有料/5名まで 11:30~12:30(東海)	12:00 ピラティススクール 中級 ※有料/4名まで 60 11:15~12:15(瀬戸)	
13:00 中級ステップ 60 13:00~14:00(板倉)		13:00 ビーチバレーボールタイム 13:00~13:45 45
14:00 ポル・ド・ブラ 30 14:15~14:45(林)	14:00 ホットヨガ 45 14:30~15:15(東海)	14:00 アクアビクス 45 14:00~14:45(常川)
15:00 リトモス 30 14:50~15:20(林)		15:00 泳法パーソナル 中級 ※有料/5名まで 45 15:00~15:45(常川)
16:00 ヨーガ道場 60 定員22名 15:40~16:40(池田)		
17:00 やさしいヨガ 45 17:00~17:45(池田)		
18:00		
19:00 シンプルエアロ 30 18:30~19:00(堀野)	19:00 ホットヨガ 30 19:00~19:30(佃)	
20:00 中級ステップ 60 19:15~20:15(小杉)	19:45 ホットヨガ 30 19:45~20:15(佃)	20:00 アクアビクス 45 19:30~20:15(堀野)
21:00 マットサイエンス 60 定員22名 20:30~21:30(小杉)		
22:00		

平日閉館時間 22:00(ジム・プール利用終了時間 21:30) / 土曜閉館時間 22:00(ジム・プール利用終了時間 21:30) / 日曜・祝日閉館時間 17:00(ジム・プール利用終了時間 16:30)

# レッスンスケジュール

TEL 0766-72-1212

天然温泉 メディカルフィットネスクラブ

〒935-0004 富山県氷見市北大町4644



## 土 SAT

	スタジオ	ホット	アクア
9:00	腰痛・膝痛・肩こり 予防トレーニング 30 9:00~9:30(小杉)		
10:00	初級エアロ 45 10:00~10:45(小杉)		水中ウォーキング 30 10:00~10:30(堀野)
11:00	体幹トレーニング 30 11:00~11:30(小杉)	機能改善 ストレッチボール 30 11:00~11:30(堀野)	
12:00			
13:00	やさしい マットサイエンス 45 13:00~13:45(小杉)		
14:00	スタッフオリジナル 30 14:00~14:30	機能改善 ストレッチボール 30 14:30~15:15(小杉)	アクアビクス 45 14:00~14:45(堀野)
15:00	サスペンショントレーニング ※有料/5名まで 45 14:45~15:30(スタッフ)		
16:00	初級エアロ 45 15:45~16:30(東海)		
17:00			
18:00			
19:00	リトモス 45 18:45~19:30(東海)		
20:00	ストレッチヨガ 60 定員22名 19:45~20:45(東海)		
21:00			
22:00			

## 日・祝 HOLIDAY

	スタジオ	ホット	アクア
9:00	スキャンストレッチ 30 9:00~9:30(スタッフ)		
10:00			
11:00	スタッフオリジナル 45 10:30~11:15		
12:00	スタッフオリジナル 30 11:30~12:00		
13:00			
14:00	インストラクター オリジナル(初級) 45 13:30~14:15		
15:00	インストラクター 60 オリジナル(初中級~中級) 14:30~15:30		
16:00		ホットプログラム 30 15:45~16:15	
17:00			

内容は週替わりです  
詳しくは日曜・祝日プログラムPDFを  
ご確認ください

- プログラム・担当者は予告なく変更することがあります。
- 途中入場、途中退室は危険ですのでご注意ください。
- 水分(キャップ付きのもの)タオルを必ずお持ちください。
- 員制のレッスンは定員人数をご確認の上、レッスン開始30分前よりフロントにて整理券をお受け取りください。
- レッソンの5分前にスタジオにご入場ください。(朝のストレッチ系のクラスは除きます)
- ホットスタジオご利用の際はバスタオル・水分ペットボトル(キャップ付き)を必ずご利用ください。
- 有料レッスンは事前にお申し込みください。
- プールの給水時間は状況により異なる場合がございます。
- 新しくホットスタジオを開放する時間を設けさせていただきました。ストレッチなどにご利用ください。また、水分補給は必ず行い、スタジオの汗はキレイに拭き取ってください。