メディカルフィットネス＆スパ　LaVita「ラ・ヴィータ」

スタジオ・プール・ウォーキングコース　タイムスケジュール一覧　2019年4～6月

月（MON）

時間	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:15	おはようストレッチ		岩盤浴室 9：30～10：30 岩盤ヨガ （佐竹） ※有料 ※女性限定 ※Web予約	
10:00	10：00～10：45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 （木川）定員30名	11：00～11：45 ★はじめてタイチー （齋藤）定員10名	11：15～11：45 ★キネシスサーキット （木川）定員8名	11：15～12：00 ★アクアダンス45 （佐竹）定員25名
11:00	11：00～11：45 ZUMBA45 （小林）			
12:00	12：00～13：00 ★リフレッシュヨーガ （佐藤み）定員30名	12：45～13：00 エレメント		12：15～13：00 ★ステップアップ 4泳法 （佐竹）定員15名
13:00	13：15～13：45 ★機能改善トレーニング （木川）定員20名	13：00～13：30 ★FIGHT DO30 （大木）定員10名		
14:00	14：00～14：30 ★CXWORX （大木）定員25名			14：00～14：45 ★やってみよう4泳法 （長岡雅）定員15名
15:00	14：45～15：45 ★OXIGENO60 （小原）定員30名	15：00～15：30 ★リラックスボール （浦山）定員10名		
16:00	16：00～16：45 ZUMBA45 （庄司）	女性限定 16：00～16：30 ★ひめトレ （浦山）定員11名		
17:00	School 17：10～18：00 チアスクール ジュニアCクラス 小学1年～小学6年 （パスラボ）		School 17：00～18：00 キッズサッカー スクール 小学1・2年生 （U－8） 大人気	
18:00	18：30～19：15 ★UBOUND45 （ひかり）定員20名		School 18：30～19：45 キッズサッカー スクール 小学3・4年生 （U－10） 大人気	
19:00	19：45～20：45 ★ルーシーダットン （狩野）定員30名	20：00～20：45 ★ファイン・ピラティス （小林）定員15名		
20:00				
21:00	21：00～21：45 ★POWER CARDIO45 （浦山）定員24名			20：45～21：30 ★リクエスト水泳 （長岡雅）定員15名
22:00	23:00 閉 館			

火（TUE）

	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:15	おはようストレッチ			
10:00	10：00～11：00 ★マットサイエンス60 （小林）定員25名	第2・4週目開催 10：15～11：15 ★OXIGENO60 （佐竹）定員10名		10：15～11：00 ★水中ウォーキング （松田）定員25名
11:00	11：15～12：00 ローインパクト45 （小林）			11：15～11：45 ★水中エクササイズ （松田）定員10名
12:00	12：15～12：45 ★POWER CARDIO30 （服部）定員24名			ウォーキング専用コース
13:00	13：00～13：45 MEGADANZ45 （成田）			
14:00	14：00～14：45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 （ひかり）定員30名	13：45～14：30 ★BODYSTEP45 （菊地）定員8名		14：00～14：45 ★アクアダンス45 （庄司）定員25名
15:00	15：00～15：45 ★ベーシックヨガ （成田）定員30名	15：15～15：45 ★ダンベル体操 （木川）定員12名		15：15～16：00 ★痛み予防改善 アクアサーキット （小原）定員25名
16:00	16：00～16：30 ★ボールストレッチ （松田）定員20名			
17:00	16：45～17：30 ★太極扇エクササイズ （齋藤） 定員12名			
18:00		School 18：00～19：00 キッズダンススクール （ビートサーフ） 受付は2階フロントへ		
19:00	18：45～19：45 エアロファン （堀米）	第2・4週目開催 ★19：15～20：15 ストリートダンス （ビートサーフ） 定員15名	多目的コート 大人気 19：30～21：30 個人参加型フットサル （木川） 受付は1階フロントへ ※有料	
20:00	20：00～20：45 ZUMBA45 （堀米）			20：30～21：30 ★上級水泳 （長岡善）定員15名
21:00	21：00～21：45 FIGHT DO45 （菊地）			
22:00	23:00 閉 館			

水（WED）

休館日

木（THU）

	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:15	おはようストレッチ			
10:00	10：00～10：45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 （木川）定員30名			10：15～11：00 ★はじめて水泳 （小野）定員15名
11:00	11：00～11：45 ZUMBA45 （神戸）	11：00～12：00 ★リフレッシュヨーガ （新関）定員12名		11：15～12：00 ★やってみよう クロール （小野）定員15名
12:00	12：00～12：15 エレメント			
13:00	12：15～13：00 ★OXIGENO45 （佐竹）定員30名			
14:00	NEW 13：15～14：00 エンジョイエアロ （大山）	13：45～14：15 ★リラックスボール （菊地）定員10名		
15:00	14：15～14：45 ★機能改善トレーニング （安達）定員20名			14：45～15：30 ★アクアファイティング （大木）定員25名
16:00	15：10～15：55 ★スリングエクササイズ （木川）定員15名	15：00～15：45 ★ジムスティック ベーシック＋コアトレ （浦山）定員8名		
17:00	16：00～16：45 ★スリングエクササイズ （郷保）定員15名			
18:00	18：30～19：15 ★POWER CARDIO45 （服部）定員24名			
19:00	19：45～20：45 ★BODYSTEP60 （菊地）定員25名	20：00～21：00 ★ベリーフィットネス （大浴）定員13名	多目的コート 大人気 19：30～21：30 個人参加型フットサル （大木） 受付は1階フロントへ ※有料	
20:00				
21:00	21：00～21：45 ★OXIGENO45 （小原）定員30名			
22:00	23:00 閉 館			

メディカルフィットネス&スパ LaVita 「ラ・ヴィータ」

スタジオ・プール・ウォーキングコース　タイムスケジュール一覧　2019年4～6月

金（FRI）

時間	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:15	おはようストレッチ			
10:00	10：15～11：00 脂肪燃焼エアロ （堀米）	10：00～11：00 ★アシュタンガヨガ （軽部）定員14名	オススメ 10：30～11：30 カウンセリング ※予約制 （服部・酒井）	10：00～10：45 ★痛み予防改善 アクアサーキット （小原）定員25名
11:00	11：15～12：15 社交ダンス （玉村・齋藤）	School 11：30～12：30 加藤マチャアキ ダンススクール （加藤マチャアキ） ※有料		11：00～11：45 ★ステップアップ 4泳法 （長岡雅）定員15名
12:00	12：45～13：30 ★スリングエクササイズ （木川） 定員15名	オススメ 13：00～13：45 ★OXIGENO45 （小原）定員10名		
13:00	14：00～14：45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 （安達）定員30名	14：30～15：00 ★ボールストレッチ （ひかり）定員10名		ウォーキング専用コース 14：30～15：00 ★水中エクササイズ （松田）定員10名
14:00	15：00～15：45 ★マットサイエンス45 （小林）定員25名		ウォーキングコース 15：45～16：15 ★エンジョイウォーキング （ひかり）定員15名	15：15～16：00 ★痛み予防改善 アクアサーキット （大木）定員25名
15:00	16：00～16：30 ★RADICAL POWER30 （松田）定員24名			
16:00	School 17：35～18：25 チアスクール ジュニアAクラス 小学１年～小学6年 （パスラボ）	School 18：40～19：30 チアスクール ジュニアBクラス 小学１年～小学6年 （パスラボ）	School 大人気 18：30～20：00 キッズサッカー スクール 小学5・6年生 （U－12）	
17:00	19：00～19：45 FIGHT DO45 （大木）			
18:00	20：00～20：45 ZUMBA45 （神戸）	20：00～20：45 ★やってみよう ピラティス （郷保）定員15名	岩盤浴室 20：20～21：20 岩盤ルーシー （狩野） ※有料　※女性限定 ※Web予約	オススメ
19:00	21：00～21：30 ★CXWORX （大木）定員25名			
20:00				
21:00				
22:00				
	23:00　閉　館			

土（SAT）

スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
おはようストレッチ			
10：00～10：45 ローインパクト45 （成田）	10：00～10：45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 （松田）定員12名		
11：15～12：15 フラダンス フィットネス （佐藤良）			11：15～12：00 ★水中ウォーキング （菊地）定員25名
12：45～13：45 FIGHT DO60 （菊地）	13：15～14：00 ★ジムスティック ベーシック＋コアトレ （浦山）定員8名		
14：00～14：45 ★バレトン45 （ゆうこ）定員30名	14：15～15：00 ★ボディメイク トレーニング （郷保）定員12名	4月…下半身 5月…体幹 6月…上半身	
15：00～15：45 ZUMBA45 （堀米）		ウォーキングコース 15：30～16：15 ★エンジョイ ウォーキング （郷保）定員15名	
16：00～17：00 ★POWER CARDIO60 （浦山）定員24名		16：15～17：15 岩盤ヨガ （堀米） ※有料 ※女性限定 ※Web予約	オススメ
17：30～18：15 ★OXIGENO45 （小原）定員30名		岩盤浴室	
School 18：50～20：10 チアスクール ユース& ピックアップクラス 小学6年～中学3年 （パスラボ）			
21:00　閉　館			

日（SUN）

スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
おはようストレッチ			
10：00～10：30 ★リラックスボール （浦山）定員20名			10：15～11：00 ★リクエスト水泳 （長岡雅）定員15名
12：30～13：30 ★BODYSTEP60 （菊地）定員25名	女性限定 13：45～14：15 ★ひめトレ （浦山）定員11名		11：15～12：00 ★アクアファイティング （大木）定員25名
14：00～14：30 ★CXWORX （大木）定員25名			
15：00～15：45 ★POWER CARDIO45 （松田）定員24名			
16：15～17：00 ★UBOUND45 （ひかり）定員20名			
19:00　閉　館			

マークは初めての方も安心してご参加いただけます。
★マークは定員制です。
定員制プログラムに参加をご希望される際はチケットをお持ち下さい。
レッスン開始15分前にお配りしています。
チケットはレッスンに参加される方のみの配布となります。
代理のチケット受取はご遠慮下さい。
安全考慮の為、レッスン開始5分以降の参加はご遠慮下さい。

【チケット配布場所】
スタジオプログラム→ジムカウンター
ウォーキングプログラム→ジムカウンター
プールプログラム→プールカウンター