緑地スポーツクラブカリスタ

スタジオ & プールスケジュール

2017年 10月～

月

3Fスタジオ	4Fスタジオ	プール
10:15～11:15 背骨コンディショニング 木 脇 ★	10:20～10:40 ストレッチ	10:30～11:15 オリジナル初級
11:25～12:25 健美操 木 脇	10:50～11:10 腰痛&肩こり	11:30～12:15 そこそこ
12:35～13:15 らくらくエアロ 森		13:20～13:50 クロール&平泳ぎ
13:30～14:15 ポルドブラ HIROKO		14:00～14:45 アクアビクス 安 原
14:30～15:30 整体ヨガ HIROKO		
19:45～20:35 ファイティングタイム 濱 田		19:30～20:00 はじめてクロール
		20:10～20:40 はじめて平泳ぎ
21:00～22:00 ヨ ガ 坂 隠		

火

スタジオ	プール
10:30～11:30 フラダンス 八 田	10:30～11:00 水中歩行
	11:15～11:45 うきうきヌードル
11:40～12:00 ストレッチ	
12:10～12:25 おなかひきしめ	
12:45～13:15 初級STEP 森 ★	
13:30～14:15 ZUMBA 鎌 橋	
14:30～15:30 ニューロン体操® マーサ	14:30～15:00 プチアクア
	15:10～15:40 はじめて背泳ぎ
19:30～20:00 初級STEP 松 本 ★	19:20～19:50 クロール&平泳ぎ
20:10～21:10 オリジナル 松 本	20:00～20:30 水中ファイティングタイム 中 島
21:20～21:40 ストレッチ	20:40～21:40 パワーアップスイム

水

スタジオ	プール
10:20～11:05 マットピラティス 清 水 ★	10:30～11:00 はじめてクロール
11:15～12:15 パーフェクトエアロ 相 原	11:15～11:45 はじめて平泳ぎ
12:30～13:30 上級STEP 相 原 ★	
13:40～14:00 ストレッチ	14:00～14:30 背泳ぎ&バタフライ
14:10～14:55 HOOP BOON 福 浦 ★	
15:10～16:10 ヨ ガ 福 浦	14:45～15:45 スイムマスターズ
19:15～20:00 初級フラ 上 川 / HIROKO	19:30～20:00 はじめてバタフライ
20:10～20:40 パワーヨガ30 上 川 / HIROKO	20:10～20:40 はじめて背泳ぎ
20:50～21:50 HIP HOP 南 野	

木

スタジオ	プール
10:15～11:05 オリジナルケア50 松 岡	10:30～11:00 水なれ
11:15～12:15 マットピラティス 中 西 ★	11:15～12:00 アクアビクス 中 島
12:30～13:15 ZUMBA 中 西	
13:30～14:15 わくわくエアロ 河 田	
14:25～14:40 おなかひきしめ	14:30～15:00 バタフライ&背泳ぎ
14:50～15:50 ヨ ガ 上 川	15:10～15:55 スイム
19:45～20:30 体幹トレーニング45 濱 田	20:00～20:30 背泳ぎ&バタフライ
20:45～21:45 ピラティス ムーブメント 喜 屋 武	20:45～21:30 スイム

金

休館日

土

スタジオ	プール
10:30～11:00 はじめようエアロ	10:20～10:50 プチアクア 藤 本
11:15～12:15 フラダンス 橋 口	11:15～11:45 はじめてバタフライ
12:50～13:50 オリジナルケア60 松岡	
14:00～14:30 全身ひきしめ	14:00～14:45 そこそこ
14:45～15:45 マットピラティス yuk!	15:00～15:30 平泳ぎ&クロール
19:00～20:00 ヨ ガ 星 本	

日

スタジオ	プール
12:35～13:25 ファイティングタイム 濱 田	13:00～13:45 オリジナル中級
13:45～14:45 ヨ ガ 松 岡	14:00～14:45 スイム
15:00～15:20 ダンベル体操	
15:30～16:00 オリジナルタイム 河 田	
16:10～16:30 ストレッチ	

★印は
フロントで整理券を
配布しています。

KALISTA
RYOKUCHI SPORTS CLUB