

# フィットネス&スイミング エイブルスポーツクラブ岡山 プログラムスケジュール

休館日  
毎週木曜日

2019年 5月 ~

## 月曜日 (MON)

## 火曜日 (TUE)

## 水曜日 (WED)

時間	エナジースタジオ	コンディショニングスタジオ	プール	スクール	遊泳コース	エナジースタジオ	コンディショニングスタジオ	プール	スクール	遊泳コース	エナジースタジオ	コンディショニングスタジオ	プール	スクール	遊泳コース
10:00	★ チャレンジ ステップ50 10:20~11:10 松永	★ ストレッチボール& ピラティス 10:20~11:10 福田	水中ウォーキング 10:40~11:10 ⑤⑥⑦		全て利用可	リズムフィット★ ボクシング 10:20~11:10 藤澤	ウェーブストレッチ40 10:30~11:10			全て利用可	かんたん ダンスエアロ45 10:20~11:05 小室	①温 ウォーム★ ヨガ「プラス」60 10:20~11:20 入谷			全て利用可
11:00	★ Balletcore バレトン 11:25~12:10 椎原	ヨギックアーツ50 11:20~12:10 宮本	アクアピクス30 11:20~11:50 ⑤⑥⑦		10:40~ 11:50 ①~④	ゆる体操 11:25~12:25 副島	HIPHOP60 11:25~12:25 中山		ベビー 11:00~12:00 ①②③	10:50~ 12:00 ④~⑦	★ はずむエアロ50 11:20~12:10 小室	①温 ウォーム★ ピラティス45 ※1 11:30~12:15 入谷	②有 はじめてスイム 10:50~11:20 ※要予約 ①②		10:50~ 12:20 ⑤⑥⑦
12:00			★NEW!! はじめて3泳法 12:20~13:05 ①~③ 小野		全て利用可					全て利用可			★NEW!! ウォームtime (無料スタジオ開放) 12:30~13:15	★NEW!! アクアピクス45 12:30~13:15 ⑤⑥⑦	12:20~ 13:15 ①~④
13:00	かんたん ダンスエアロ45 12:20~13:05 木庭		★NEW!! ディスタンススイム 13:15~14:00 ①~④ 小野		12:20~ 13:05 ④~⑦	★NEW!! はじめてエアロ40 12:40~13:20 池田	★NEW!! ストレッチボール 12:40~13:00		さくら (特別クラス) 12:30~ 13:30 ①②	12:30~ 13:30 ⑥⑦	ナチュラルヨガ60 12:20~13:20 池田	①温 ウォームtime (無料スタジオ開放) 12:30~13:15			12:20~ 13:15 ①~④
14:00	セルフ コンディショニング 13:15~14:05 佐々木	インナー ビューティーヨガ60 13:15~14:15 入谷			13:15~ 14:00 ⑤~⑦	RITMOS 45 13:40~14:25 片山	★ ナチュラル フローヨガ60 13:30~14:30 池田			13:40~ 14:10 ①~④	ACTIVE Group Active 13:35~14:35 MOSSAインストラクター	①温 ウォーム★ ウェーブストレッチ30 13:30~14:00			全て利用可
15:00	★ CORE Group Core 14:20~14:50 MOSSAインストラクター	★ ハワイアン 素足でフラ 14:30~15:30 渡辺			全て利用可	★ POWER Group Power 45 14:40~15:25 MOSSAインストラクター				全て利用可	★ ZUMBA ZUMBA 14:50~15:35 asuka	①定 はじめて 素足でフラ 14:40~15:40 岡本三三五		キッズ 14:10~ 15:10 ①②	14:10~ 15:20 ③~⑦
16:00	★ Group Groove 45 15:05~15:50 MOSSAインストラクター			ジュニアA 15:20~ 16:30 ①~④	15:20~ 16:30 ⑤~⑦	★ CENTERGY Group Centergy 45 15:40~16:25 TOMOMI	①温 ウォーム★ ウェーブストレッチ30 15:45~16:15		ジュニアA 15:20~ 16:30 ①~④	15:20~ 16:30 ⑤~⑦		①温 はじめて 素足でフラ 14:40~15:40 岡本三三五		ジュニアA 15:20~ 16:30 ①~④	15:20~ 16:30 ⑤~⑦
17:00	①温 ポティーマイクヨガ50 16:00~16:50 ASAMI	①温 ウォームtime (無料スタジオ開放) 16:30~18:00 暖かいスタジオの中で ストレッチなど ご利用ください		ジュニアB 16:30~ 17:40 ①~⑥	16:30~ 18:50 ⑦のみ		①温 ウォームtime (無料スタジオ開放) 16:30~19:00 暖かいスタジオの中で ストレッチなど ご利用ください		ジュニアB 16:30~ 17:40 ①~⑥	16:30~ 18:50 ⑦のみ	リフレッシュヨガ60 15:50~16:50 Hiromi			ジュニアB 16:30~ 17:40 ①~⑥	16:30~ 18:50 ⑦のみ
18:00				ジュニアC 17:40~ 18:50 ①~⑥					ジュニアC 17:40~ 18:50 ①~⑥			①温 グループ ZUMBA 19:15~20:00 小林	キッズダンス スクール 17:40~18:40	ジュニアC 17:40~ 18:50 ①~⑥	18:00
19:00	★ CENTERGY Group Centergy 45 19:15~20:00 TOMOMI	★ ZUMBA ZUMBA 19:15~20:00 小林		育成 18:40~ 20:00 ①~⑤	18:50~ 20:15 ⑥・⑦	★ かんたん ダンスエアロ50 19:20~20:10 小室	①温 ウォーム★ ヨガ50 19:15~20:05 岡本			全て利用可	ベーシックヨガ60 18:40~19:40 宮本	①温 初心者からのDANCE 19:00~19:45 桑田		育成 18:40~ 20:00 ①~⑤	18:50~ 20:00 ⑥・⑦
20:00	★ fight Group Fight 45 20:15~21:00 MOSSAインストラクター	★ ウェーブストレッチ30 20:20~20:50			20:15~ 20:45 ③~⑦	★ あるくエアロ50 20:25~21:15 菊本	①温 ウォーム★ 姿勢改善 ボールストレッチ 20:15~21:15 SATO		マスターズ 20:20~21:20 本間 ①~③	19:30~ 20:15 ④~⑦	★ CENTERGY Group Centergy 60 19:55~20:55 HIRO	①温 かんたんエアロ40 20:00~20:40 片山 / 荒木			20:00
21:00	★ groove Group Groove 45 21:15~22:00 KANA	★ ヨギックアーツ50 21:10~22:00 宮本			全て利用可	★ オリジナルエアロ50 21:25~22:15 菊本	①温 ウォーム★ ヨガ「プラス」50 21:25~22:15 宮本			20:20~ 20:50 ④⑤	★ fight Group Fight 60 21:10~22:10 TAMO	①温 ★ 快適ヨガ60 21:05~22:05 玉井			全て利用可
22:00										20:50~ 21:20 ④~⑦					22:00

平日 23:00 閉館 (最終チェックイン・最終トレーニング時間 22:30)

金曜日 (FRI)

土曜日 (SAT)

日曜日 (SUN)

時間	エナジースタジオ	コンディショニングスタジオ	プール	スクール	遊泳コース	エナジースタジオ	コンディショニングスタジオ	プール	スクール	遊泳コース	エナジースタジオ	コンディショニングスタジオ	プール	スクール	遊泳コース
10:00					全て利用可										
11:00	ゆがみリセット 10:20~11:20 宮村	ZUMBA 10:30~11:15 小林				トータル シェイプエアロ60 10:30~11:30 小室	ウォーム★ヨガ60 10:20~11:20 入谷		ジュニアCM 9:50~11:00 ①~⑥	9:50~11:00 ⑦	ウェイクアップヨガ 10:15~11:15 Mami			ジュニアCM キッズ 9:50~11:00 ①~⑥	9:50~11:00 ⑦
12:00	コアエアロ60 11:30~12:30 松永	CENTERGY Group Centergy 45 11:30~12:15 NAOMI	水中ウォーキング 11:30~12:00 6⑦	ベビー 11:00~12:00 ①②③	10:50~12:00 ④・⑤	Balletone バレトン 11:45~12:30 佐々木	ゆるケアサイズ 11:45~12:30 副島		ベビー 11:00~12:00 ①②③	11:00~12:00 ④~⑦	ACTIVE Group Active 11:30~12:30 MOSSAインストラクター			ベビー 11:00~12:00 ①②③	11:00~12:00 ④~⑦
13:00	RITMOS 60 12:40~13:40 豊田	姿勢改善 ピラティス60 12:40~13:40 Chika	NEW!! やってみよう3泳法 12:50~13:35 ①~④ 小野		12:00~13:00 ①~④	POWER Group Power 60 12:45~13:45 MOSSAインストラクター	かんたん リフレッシュヨガ 12:45~13:45 Mami		キッズ 13:00~14:00 ①②	13:00~14:10 ③~⑦	POWER Group Power 45 12:45~13:30 MOSSAインストラクター			キッズ 13:00~14:00 ①②	13:00~14:10 ③~⑦
14:00	はすむエアロ50 13:50~14:40 堀川	定員12名 ストレッチボール 13:55~14:15		キッズ 14:10~15:10 ①②	14:10~15:20 ③~⑦	あるくエアロ50 14:00~14:50 松永	ベーシックヨガ50 14:00~14:50 宮本		ジュニアA 14:10~15:20 ①~④	14:10~15:20 ⑤~⑦	NEW!! あるくエアロ45 13:45~14:30 齋藤			ジュニアA 14:10~15:20 ①~④	14:10~15:20 ⑤⑥⑦
15:00	POWER Group Power 45 14:55~15:40 MOSSAインストラクター	自衛術 14:30~15:20 辰田				J・S・A 15:00~15:50 松永	キッズダンス スクール 15:00~16:00		ジュニアB① 15:20~16:30 ①~⑥	15:20~16:30 ⑦	groove Group Groove 45 14:40~15:25 MOSSAインストラクター			ジュニアA 14:10~15:20 ①~④	14:10~15:20 ⑤⑥⑦
16:00	fight Group Fight 45 15:55~16:40 MOSSAインストラクター	太極拳 15:30~16:30 辰田		ジュニアA 15:20~16:30 ①~④	15:20~16:30 ⑤~⑦	はすむエアロ50 16:00~16:50 菊本			ジュニアB① 15:20~16:30 ①~⑥	15:20~16:30 ⑦	fight Group Fight 45 15:35~16:20 MOSSAインストラクター			ジュニアA 15:20~16:30 ①~⑤	15:20~16:30 ⑥⑦
17:00				ジュニアB 16:30~17:40 ①~⑥	16:30~18:50 ⑦のみ	POWER Group Power 45 17:05~17:50 MOSSAインストラクター			ジュニアB② 16:30~17:40 ①~⑥	16:30~17:40 ⑦	温 ウォームtime (無料スタジオ開放) 15:30~18:00			ジュニアB 15:20~16:30 ①~⑤	15:20~16:30 ⑥⑦
18:00				ジュニアC 17:40~18:50 ①~⑥		CENTERGY Group Centergy 60 18:05~19:05 YUKI			ジュニアB② 16:30~17:40 ①~⑥	16:30~17:40 ⑦				ジュニアB 15:20~16:30 ①~⑤	15:20~16:30 ⑥⑦
19:00	CORE Group Core 19:10~19:40 MOSSAインストラクター	J・S・A 19:00~19:45 松永		育成 18:40~20:00 ①~⑤	18:50~20:00 ⑥・⑦				ジュニアC 17:40~18:50 ①~⑥	17:40~18:50 ⑦のみ				育成 18:40~20:00 ①~⑤	18:50~20:00 ⑥・⑦
20:00	groove Group Groove 60 19:55~20:55 MOSSAインストラクター	かんたんヨガ50 20:00~20:50 福田			全て利用可				育成 18:40~20:00 ①~⑤	18:50~20:00 ⑥・⑦					
21:00	ACTIVE Group Active 21:10~22:10 MOSSAインストラクター		ディスタンス スイム 20:30~21:30 本間 ①~④		20:30~21:30 ⑤~⑦										
22:00					全て利用可										

平日 23:00 閉館 (最終チェックイン・最終トレーニング時間 22:30)

土曜 20:30 閉館 (最終チェックイン・最終トレーニング時間 20:00)

日曜・祝日 19:00 閉館 (最終チェックイン・最終トレーニング時間 18:00)

プログラム安全上、10分以降の途中参加と途中退場はご遠慮下さい。

インストラクター・クラブの都合により代行、休講が出る場合がございます。HP・館内掲示にてご確認ください。

**【プログラムスケジュールの見方】**

- あるくエアロ 10:30~11:20 片山 ⇒ プログラム名 ⇒ 開始時間~終了時間 ⇒ 担当者 (担当表をご確認ください) ※無記名はエイブルスタッフ 番号は利用コース/利用可能コース
- ⇒ 今回変更プログラム
- ⇒ どなたでも参加可能なプログラム
- ⇒ 技術的なスキルを必要とするプログラム
- NEW!! ⇒ 新設プログラム
- 定 ⇒ 定員制プログラム 20分前にジムカウンターにてチケット配布します。コンディショニングスタジオは全て定員制です。
- 有 ⇒ 有料プログラム 3Fフロントにて予約・お支払い下さい。
- ※1 ⇒ ウォーム★ヨガに参加された方は、優先的に参加券を配布します。

フィットネス&スイミング  
**エイブルスポーツクラブ岡山**  
Tel.086 (252) 3131  
<http://www.ncp.co.jp/okayama>