2016.11.1～

レッスンスケジュール

APPLE CITY FITNESS CLUB アップルシティ
川口市元郷2-15-3
ライオンズスクエア川口 1F・2F
TEL：048-222-0030

火曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:20～
- ストレッチ 10:30～11:00(山崎)
- スリムシェイプ 11:10～12:10 (前原)
- ステップ50 12:20～13:10 (堀田)
- ストレッチ 13:20～13:50(山崎)
- ペルビックストレッチ 14:00～15:00 (白壁)
- エアロ初級 15:10～16:00 (キム)
- ストレッチ 16:10～16:50 (土屋)
- コンディショニング 19:40～20:30 (キム)
- ベリーダンス 20:40～21:30 (寺本)

22:30 閉館

プール

- 足ひれフリータイム 10:05～10:40
- 水中ウォーキング 10:20～40(森田)
- 初心者水泳 10:45～11:25(森田)
- おまかせ水泳 11:30～12:10(森田)
- 足ひれフリータイム 12:10～13:10
- アクアビクス 13:20～14:00(浜口)
- おまかせ水泳 14:10～15:00(清水)
- Aジュニアスイミング 15:30～16:30
- 足ひれフリータイム 15:10～16:10
- ジュニアスイミング (Bコース) 16:30～17:30
- ジュニアスイミング (Cコース) 17:30～18:30
- 足ひれフリータイム 18:40～19:20
- プライベートレッスン (予約制) 18:35～19:05
- おまかせ水泳 19:50～20:30(行本)
- 足ひれフリータイム 20:30～22:00
- 水中エクササイズ 20:40～21:10 行本

水曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:20～
- ラテンエアロ初級 10:30～11:20 (寺本)
- ZUMBA 11:30～12:30 (海老名)
- ストレッチ＆体幹トレーニング 12:40～13:20(山崎)
- ヨガ 13:25～14:25 (阪崎)
- サーキット30 14:35～15:05(清水)
- 太極舞 15:15～16:00 (瀬川)
- キック＆シェイプ 16:10～17:00 (瀬川)
- ボディコンディション 19:40～20:10(松本)
- シェイプボクシング50＆ストレッチ 20:20～21:20 (松本)

22:30 閉館

プール

- 足ひれフリータイム 10:05～10:40
- 水中ウォーキング 10:20～40(清水)
- クロール 10:45～11:25(清水)
- 平泳ぎ 11:30～12:10(清水)
- 足ひれフリータイム 12:10～13:10
- 水中ウォーキング 13:50～14:20(森田)
- おまかせ水泳 14:30～15:10(行本)
- Aジュニアスイミング 15:30～16:30
- 足ひれフリータイム 15:35～16:15
- ジュニアスイミング (Bコース) 16:30～17:30
- ジュニアスイミング (Cコース) 17:30～18:30
- 足ひれフリータイム 18:40～19:20
- プライベートレッスン (予約制) 18:35～19:05
- 初心者平泳ぎ 19:50～20:30(森田)
- 初心者バタフライ 20:35～21:15(森田)
- 足ひれフリータイム 21:15～22:00

木曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:20～
- オリジナルエアロ 10:30～11:20 (黒田)
- 初心者ステップ 11:30～12:10 (堀田)
- ストレッチ＆ボディーケア 12:20～13:20 (山崎)
- 健美操 13:30～14:30 (黒須)
- ペルビック・ストレッチ 14:40～15:30 (白壁)
- ZUMBA 15:40～16:10 (小林正人)
- ステップ＆ストレッチ 16:20～17:10 (小林正人)
- 骨盤エクササイズ 19:40～20:30 (小林利美)
- ラテンエアロ中級 20:40～21:30 (寺本)

22:30 閉館

プール

- 足ひれフリータイム 10:05～10:40
- 水中ウォーキング 10:20～40(清水)
- クロール・背泳ぎ 10:45～11:25(行本)
- バタフライ・平泳ぎ 11:30～12:10(行本)
- 足ひれフリータイム 12:10～13:10
- クロール・背泳ぎ 13:45～14:25(清水)
- バタフライ・平泳ぎ 14:30～15:10(清水)
- Aジュニアスイミング 15:30～16:30
- 足ひれフリータイム 15:35～16:15
- ジュニアスイミング (Bコース) 16:30～17:30
- ジュニアスイミング (Cコース) 17:30～18:30
- 足ひれフリータイム 18:40～19:20
- プライベートレッスン (予約制) 18:35～19:05
- 初心者クロール 19:50～20:30(森田)
- 初心者背泳ぎ 20:35～21:15(森田)
- 足ひれフリータイム 21:15～22:00

金曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:20～
- エアロサーキット (最終週/ステップ) 10:30～11:30 (小山)
- コンディショニング 11:40～12:30 (キム)
- 練功十八法＆ストレッチ 12:40～13:10(浜口)
- フラダンス 13:20～14:10 (小柳)
- ピラティス＆ボール 14:20～15:00 (土屋)
- トータルボディトレーニング 15:10～15:50(土屋)
- ストレッチ 15:50～16:10(土屋)
- キッズヒップホップ 17:15～18:15
- パワーヨガ 19:35～20:35 (岡野)
- シンプルエアロ 20:40～21:30 (黒田)

22:30 閉館

プール

- 足ひれフリータイム 10:05～10:40
- 水中ウォーキング 10:20～40(森田)
- 初心者水泳 10:45～11:25(森田)
- アクアビクス 11:35～12:15(浜口)
- 足ひれフリータイム 12:15～13:10
- 初心者バタフライ 13:20～13:50(行本)
- ダンベルでシメシメ 14:00～14:30(行本)
- おまかせ水泳 14:40～15:10(森田)
- Aジュニアスイミング 15:30～16:30
- 足ひれフリータイム 15:35～16:15
- ジュニアスイミング (Bコース) 16:30～17:30
- ジュニアスイミング (Cコース) 17:30～18:30
- 足ひれフリータイム 18:40～19:20
- プライベートレッスン (予約制) 18:35～19:05
- 初・中級クロール・背泳ぎ 19:40～20:20(清水)
- 初・中級バタフライ・平泳ぎ 20:25～21:05(清水)
- 足ひれフリータイム 21:10～22:00

土曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:20～
- ZUMBA 10:35～11:35 (小林利美)
- リンパストレッチ 11:45～12:30 (寺本)
- キックボクシング 12:40～13:40 (瀬川)
- エアロ初中級 13:50～14:40 (キム)
- HIP HOP 初・中級 14:50～15:40(奥野)
- ファンクショナルストレッチ 15:50～16:30(土屋)
- ボディトレーニング TABATA 18:00～18:40(土屋)
- ストレッチ 18:40～19:00(土屋)
- フィットネスフラ 19:10～20:00 (マーフィー)
- ストレッチ＆快眠ヨガ 20:10～21:10 (阿久井) 12月～IR：(成田)

22:00 閉館

プール

- 足ひれフリータイム 10:05～10:40
- 初心者水泳 10:45～11:15(森田)
- 初心者 平泳ぎ・バタフライ 11:20～12:00(森田)
- 足ひれフリータイム 12:10～13:10
- おまかせ水泳 13:30～14:10(行本)
- ジュニアスイミング (Dコース) 14:30～15:30
- ジュニアスイミング (Aコース) 15:30～16:30
- ジュニアスイミング (Bコース) 16:30～17:30
- プライベートレッスン (予約制)17:35～18:05
- らくらく四泳法 19:30～20:20 (清水)
- 足ひれフリータイム 20:25～21:30
- 水中エクササイズ 20:30～21:00 清水

日曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:20～
- オリジナルエアロ (堀田)
- シェイプボクシング＆ストレッチ(松本) 10:30～11:30
- ストレッチ 11:40～12:10
- おなかシメシメ 13:00～13:20
- ストレッチ 13:20～13:50
- ステップ初中級 14:00～14:50 (神藤)
- 「？？？」シメシメ 15:00～15:30
- ストレッチ 15:30～16:00

18:00 閉館

プール

- 足ひれフリータイム 10:05～11:00
- 足ひれスイム 11:00～11:40 (スタッフ)
- プライベートレッスン (予約制) 11:45～12:15
- おまかせ水泳 14:00～14:50 (スタッフ)
- アクアエクササイズ 15:00～15:30(スタッフ)
- チャレンジスイム 15:45～16:30 (スタッフ)

1・3・5週目はオリジナルエアロ（堀田IR）
2・4週目はシェイプボクシング（松本IR）
となります。

- ●レッスンの途中参加は安全管理上10分までとさせていただきます。
- ●都合により担当者の変更及びレッスンの変更等になる場合がございます。予めご了承下さい。
- ●プライベートレッスンの予約受付中！（お気軽にフロントまでお申し込み下さい）
  ※ご希望に添えない時間がある場合

変更箇所⇒
ゆっくり系⇒
新設クラス⇒ NEW