2018. 1.01 ～

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 (山崎)
- コンディショニング 19:40～20:30 (キム)
- HIP HOP 20:40～21:30 (奥野)

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)
- 初心者水泳 10:45～11:25(清水)
- おまかせ水泳 11:30～12:10(清水)
- 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(行本)
- Aジュニア 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

22:30 閉館

水曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:20～
- かんたんエアロ 10:30～11:20 (山岸)
- 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 13:30～14:30 (阪崎)
- ファットバーンEX 14:40～15:10(阪崎)
- 太極舞 15:20～16:05 (瀬川)
- キック＆シェイプ 16:15～17:00 (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)

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(清水)
- おまかせ水泳 14:30～15:10(行本)
- Aジュニア 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
- 初心者水泳教室 19:50～20:30(行本)
- フリータイム 21:35～22:00

22:30 閉館

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)
- エアロビクスor ステップ50 20:40～21:30 (黒田)

1・3・5週目 エアロビクス
2・4週目 ステップ

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(行本)
- クロール・背泳ぎ 10:45～11:25(吉本)
- バタフライ・平泳ぎ 11:30～12:10(吉本)
- 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(行本)
- Aジュニア 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・中級水泳教室 19:50～20:30(清水)
- 足ひれフリータイム 21:35～22:00

22:30 閉館

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)
- ボディメイクトレーニング 14:20～15:05 (Yu-ta)
- コンディショニング 15:15～16:00 (Yu-ta)
- キッズヒップホップ 17:15～18:15
- パワーヨガ 19:35～20:35 (岡野)
- やさしいJAZZ 20:40～21:30 (YUKA)

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(行本)
- 初心者水泳 10:45～11:25(行本)
- 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 13:45～14:25(清水)
- ダンベルでシメシメ 14:30～15:00(行本)
- Aジュニア 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 19:50～20:40(清水)
- フリータイム 21:45～22:00

22:30 閉館

土曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:20～
- ZUMBA 10:40～11:40 (小林利美)
- バレトン 11:50～12:40 (小林利美)
- ボディ クリニック 12:50～13:40 (Yu-ta)
- エアロ初中級 13:50～14:40 (キム)
- HIP HOP 初・中級 14:50～15:40(奥野)
- ダンサーズストレッチ 15:50～16:30(奥野)
- トータルボディトレーニング 18:00～18:50 (Yu-ta)
- フラダンス 19:10～20:00 (半田)
- ストレッチ＆快眠ヨガ 20:10～21:10 (成田)

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(行本)
- 初心者 平泳ぎ・バタフライ 11:20～12:00(行本)
- 足ひれフリータイム 12:10～14:10 (モノフィン使用可)
- 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 19:40～20:30 (清水)
- 足ひれフリータイム 20:35～21:45

22:00 閉館

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

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)
- 足ひれフリータイム 11:45～12:45 (モノフィン使用可)
- 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。

18:00 閉館

- ●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はフロントにて受付中！
- ●モノフィン使用の際は必ずフロントに申し出て下さい。

変 更⇒
ゆっくり系⇒
新設クラス⇒ NEW