

2025年 12月日程～

メンバーズプログラム

がんばるココロを育てたい!!
ノンコイツクスポート俱楽部豊橋

月	火	水	木	金	土						
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	HF24 準備運動ストレッチ 10:15~10:34		HF24 全身ストレッチ 10:15~10:43	HF24 水中ウォーキング 10:30~11:00 (根本)		HF24 簡単ストレッチ 10:15~10:40		HF24 猫背改善ピラティス 10:15~10:35		HF24 水中ウォーキング 10:30~11:00 (藤原)	
11:00	HF24 シェイプアップ エクササイズ 11:00~11:30	クロール＆背泳ぎ 11:10~11:40 (仲根)	HF24 リフレッシュヨガ 11:00~11:43	HF24 初級エアロ 11:15~11:45	HF24 サーキットトレーニング &ストレッチ 11:00~11:35	HF24 クロール＆背泳ぎ 11:10~11:40 (相澤)		HF24 下半身ストレッチ &トレーニング 11:00~11:30	HF24 はじめてのんびり 4泳法 11:10~11:40 (藤原)	HF24 初級エアロ 11:00~11:30	HF24 スイミング
12:00	HF24 サークット トレーニング 12:00~12:30		HF24 ピラティスの基本動作 12:00~12:16		HF24 水中ウォーキング 12:00~12:40 (藤原)	HF24 ヨガラティス (マットサイエンス) 12:30~13:15		HF24 シェイプアップ エクササイズ 12:00~12:30		HF24 水中ワークアウト 13:00~13:40 (仲根)	HF24 スイミング
13:00		のんびり4泳法 13:00~13:45 (藤原)	HF24 体幹トレーニング 13:00~13:30	のんびり4泳法 13:00~13:45 (相澤)	HF24 腰スッキリ！ 腰痛改善プログラム 13:00~13:47	たっぷり初級 13:00~14:00 (八木)				HF24 全身ワークアウト 13:00~13:34	HF24 スイミング
14:00	HF24 癒しの セルフマッサージ &ヨガ 13:30~14:26	たっぷり初級 14:00~15:00 (相澤)		たっぷり中級 14:00~15:00 (安達)		HF24 サーキットトレーニング 14:00~14:31	たっぷり中級 14:00~15:00 (安達)	HF24 誰でもカンタン バレエストレッチ 14:00~14:38			HF24 子供スイミング
15:00	 HF24 BOX 映像の中のインストラクターと一緒にフィットネスをするレッスンです。 レッスン内容も豊富なので体調に合わせて無理なく気軽に ご参加いただけます。 *19時以降と毎週(土)のHF24はエクササイズルームで行います。										
16:00	 【メンバーズ会員利用時間】 月曜日～金曜日 10時～15時30分／19時～21時 土曜日 10時～14時／17時30分～21時 ※チェックインは利用開始時間より承ります。										
17:00											
18:00											
19:00	HF24 初級エアロ 19:15~19:45	子供スイミング	HF24 誰でもカンタン バレエストレッチ 19:15~19:53	子供スイミング	HF24 HIT-サークット トレーニング 19:15~19:45	子供スイミング	HF24 パーニングファイター 19:00~19:30	子供スイミング	HF24 骨ナビ 19:15~19:52	子供スイミング	HF24 たっぷり 中級 19:00~20:00 (相澤)
20:00							たっぷり 上級 19:45 ~20:45 (八木)				HF24 モナリザエクササイズ 20:20~20:43