

フィットネスクラブクラッセ スタジオ・プールプログラム

8/1(火)~9/30(土)

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT	SUN	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スカッシュコート	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	スタジオ
11:00													
	ストレッチ 11:20~11:50		ストレッチ 11:20~11:40		ストレッチ 11:20~11:40		ストレッチ 11:20~11:40		ストレッチ 11:20~11:50				ストレッチ 11:40~12:10
12:00	D-STEP's (針山) 12:00~12:45		コア・コネクション (高橋) 11:45~12:35		45分間ダイエット (針山) 11:45~12:30		チャレンジスイム (樫野) 12:00~13:00	MARTIAL ONE (高坂) 11:45~12:30		チュープリズム (高橋) 12:00~12:30			西洋ヨガ ピラティス (高橋) 12:15~13:00
13:00	気功 (沖野) 13:00~14:00	初めてスイム (樫野) 13:00~13:45	ヨガ 60 (高橋) 12:45~13:45		はじめてエアロ (針山) 12:35~13:20	社交ダンス スクール 12:15~13:15 有料レッスン		ズンバ (松田) 12:45~13:30		かんたんエアロ (針山) 12:45~13:30	週替わりスイム (樫野) 13:00~13:45		BODY 400 (高坂) 13:15~14:00
14:00		AQUA BODY (樫野) 14:00~14:45		エアロピックスイム (樫野) 14:00~14:45		ショートBODY (高屋) 13:35~14:05		ヨガ 45 (高橋) 13:45~14:30	アクアエクササイズ (島田) 14:00~14:45	肩こり腰痛体操 (高坂) 13:45~14:30			
15:00	太極拳 (沖野) 14:10~15:40												
16:00		キッズスクール 15:30~16:30											
										キッズスクール 16:00~17:00			
17:00											キッズスクール 16:00~17:00		
18:00				キッズスクール 17:00~18:00									
19:00	ショートBODY (高屋) 19:00~19:30		45分間ダイエット (針山) 19:00~19:45				西洋ヨガ ピラティス (高坂) 19:00~19:45			チュープリズム (高橋) 19:00~19:30			
20:00	はじめてエアロ (針山) 19:40~20:10		かんたんエアロ (針山) 19:55~20:40					ヨガ45 (高橋) 19:30~20:15		肩こり腰痛体操 (高坂) 19:40~20:25			
21:00	コア・コネクション (高橋) 20:25~21:15		ストレッチ (針山) 20:50~21:10				MARTIAL ONE (高坂) 20:00~21:00		D-STEP's (針山) 20:30~21:15		BODY 400 (高坂) 20:35~21:20		
22:00													

ノープログラムデー

太枠の箇所は前月のスケジュールからプログラム内容や時間帯が変更となっているものです。

土曜日はノープログラムデー、毎月第4土曜日はイベントデーとなります。運動強度により、怪我の可能性もございますので途中参加を制限させて頂く場合がございます。