

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

4/1(土)~4/30(日)

	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			
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) 11:50~12:35			MARTIAL ONE (高坂) 11:45~12:30		チュープリズム (高橋) 12:00~12:30			ストレッチ 11:40~12:10
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) 12:45~13:15		社交ダンス スクール 12:15~13:15 有料レッスン	チャレンジスイム (樫野) 12:00~13:00		ズンバ (松田) 12:45~13:30		かんたんエアロ (針山) 12:45~13:30	西洋ヨガ ピラティス (高橋) 12:15~13:00
14:00							ショートBODY (高橋) 13:30~14:00		ヨガ 45 (高橋) 13:45~14:30		週替わりスイム (樫野) 13:00~13:45		BODY 400 (高坂) 13:15~14:00
15:00	太極拳 (沖野) 14:10~15:40	AQUA BODY (樫野) 14:00~14:45		エアロビクススイム (樫野) 14:00~14:45						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	
16:00		キッズスクール 15:30~16:30		キッズスクール 15:30~16:30									
17:00													
18:00													
19:00	はじめてエアロ (針山) 19:00~19:30												
20:00	ショートBODY (高橋) 19:45~20:15		30分間ダイエット (針山) 19:30~20:00										
21:00	コア・コネクション (高橋) 20:30~21:20		かんたんエアロ (針山) 20:10~20:55					MARTIAL ONE (高坂) 20:00~21:00		ヨガ45 (高橋) 19:30~20:15		肩こり腰痛体操 (高坂) 19:40~20:25	
			アロマストレッチ (針山) 21:05~21:25							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。