

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

12/1(金)~1/31(水)

	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 11:20~11:50		ストレッチ 11:20~11:40			ストレッチ 11:20~11:50		ストレッチ 11:20~11:50			ストレッチ 11:40~12:10
12:00	MEGA DANZ (針山) 12:00~12:45		コア・コネクション (高橋) 12:00~12:50		45分間ダイエット (針山) 11:45~12:30	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	D-STEP's (針山) 12:00~12:45		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	ズンバ (松田) 13:00~13:45		はじめてエアロ (針山) 12:35~13:20			MARTIAL ONE (高坂) 13:00~13:45		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		はじめてBODY (高屋) 13:30~14:00		ヨガ 45 (高橋) 14:00~14:45	アクアエクササイズ (島田) 14:00~14:45	BODY400 (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													
19:00	30分間ダイエット (針山) 19:00~19:30		コア・コネクション (高橋) 19:00~19:50			西洋ヨガ ピラティス (高坂) 19:00~19:45		ヨガ45 (高橋) 19:00~19:45		チュープリズム (高橋) 19:00~19:30			
20:00	D-STEP's (針山) 19:40~20:25									肩こり腰痛体操 (高坂) 19:40~20:25			
21:00	はじめてBODY (高屋) 20:35~21:05		MEGA DANZ (針山) 20:00~21:00			MARTIAL ONE (高坂) 20:00~21:00		かんたんエアロ (針山) 20:00~20:45		BODY 400 (高坂) 20:35~21:20			
								ストレッチ 20:55~21:15					
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。