

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(日)~5/31(木)

	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) 11:50~12:35	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 (榎野) 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			ピラティス (高橋) 12:15~13:00
13:00	気功 (沖野) 13:00~14:00	クロール・背泳ぎ (榎野) 13:00~13:45	ズンバ (松田) 13:00~13:45		はじめてエアロ (針山) 12:45~13:15			MARTIAL ONE (高坂) 13:00~13:45		BODY 400 (高坂) 12:45~13:30	平泳ぎ・バタフライ (船木) 12:45~13:30		BODY 400 (高坂) 13:15~14:00
14:00		AQUA BODY (榎野) 14:00~14:45		エアロビックスイム (榎野) 14:00~14:45		MEGA DANZ (針山) 13:30~14:15		ヨガ (高橋) 14:00~14:45	アクアエクササイズ (島田) 14:00~14:45	かんたんエアロ (船木) 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						
17:00		キッズスクール 16:30~17:30							キッズスクール 16:00~17:00				
18:00													
19:00	45分間ダイエット (針山) 19:00~19:45		コア・コネクション (高橋) 19:00~19:50			ピラティス (高坂) 19:00~19:45		チュープリズム (高橋) 19:00~19:30		はじめてエアロ (船木) 19:00~19:30			
20:00	D-STEP's (針山) 20:00~20:45		MEGA DANZ (針山) 20:00~21:00			MARTIAL ONE (高坂) 20:00~21:00		ヨガ (高橋) 19:40~20:25		肩こり腰痛体操 (高坂) 19:40~20:25			
21:00	ストレッチ 20:55~21:15							かんたんエアロ (針山) 20:35~21:20		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。