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　2018／2月

※□枠が変更になります。
（作成日30年1月20日）

	月			火			水			木			金		土		日	
	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30	ストレッチ30 10:30(30)			ストレッチ20 10:40(20)			ストレッチ20 10:40(20)			ストレッチ20 10:40(20)			ストレッチ30 10:30(30)		ストレッチ20 10:40(20)		ストレッチ20 10:40(20)	
11:00		ストレッチ 11:10(20)						ストレッチ 11:10(20)			ストレッチ 11:10(20)							
30	楽しくエアロ 11:15(45) 船木		アクアMartial 11:30(30) 富樫	MEGADANZ 11:15(45) 針山	太極拳 11:10(60) 川村　賢	アクアビクス 11:30(30) 内田	楽しくエアロ 11:15(45) 五十嵐		アクアサーキット 11:30(40) 中鉢	フラダンス 11:15(45) ブルメリアレイコ			Martial 11:15(45) 富樫	アクアビクス 11:30(30) 船木	楽しくエアロ 11:15(45) 船木		Martial 11:15(45) 船木	
12:00		パワーEX 11:40(45) 内田				ウォーキング 12:10(20)		パワーEX 11:40(45) 富樫			ヨガ30 11:40(30) 中鉢			ウォーキング 12:10(20)				
30	血流改善体操 12:15(30) 船木		ウォーキング 12:10(20)	ピラティス 12:15(60) 井村		入門スイム 12:40(30) 内田	ズンバ 12:15(45) AYA	膝・腰体操 12:35(20)富樫	チャレンジ4泳法 12:20(45) 中鉢	入門Martial 12:15(30) 富樫	肩こり・腰痛改善体操 12:20(45) 中鉢		健美操 12:15(50) 玉山	バタフライ 12:40(20)船木	リズムダンベル 12:15(30)内田		肩こり・腰痛改善体操 12:15(45) 中鉢	
13:00	サーキットシェイプ 12:55(20)中鉢		クロール背泳ぎ 12:40(45) 富樫							かんたんエアロ 13:00(45) 船木			楽しくエアロ 13:15(45) 菊池	平泳ぎ 13:05(30) 船木	リンパ＆ポールストレッチ 13:00(45) 五十嵐			
30	JSA 13:30(45) 米田			ズンバ 13:30(45) JUNKO			いきいきヨガ 13:15(60) 伊藤											
14:00																		
30							ウエストショート 14:30(20)											
15:00																		
30			キッズ水泳スクール 幼児 15:10(50)			キッズ水泳スクール 幼児 15:10(50)			キッズ水泳スクール 幼児 15:10(50)			キッズ水泳スクール 幼児 15:10(50)		キッズ水泳スクール 幼児 15:10(50)			
16:00																		
30		キッズ水泳スクール 児童① 16:10(50)				キッズ水泳スクール 児童① 16:10(50)			キッズ水泳スクール 児童① 16:10(50)			キッズ水泳スクール 児童① 16:10(50)		キッズ水泳スクール 児童① 16:10(50)		キッズ水泳スクール 振替クラス 16:10(50)	
17:00																		
30	ダンススクール HIPHOP KID's初級 17:10(60)		キッズ水泳スクール 児童② 17:10(50)			キッズ水泳スクール 児童② 17:10(50)			キッズ水泳スクール 児童② 17:10(50)			キッズ水泳スクール 児童② 17:10(50)		キッズ水泳スクール 児童② 17:10(50)		キッズ水泳スクール 児童 17:10(50)	キッズ水泳スクール 親子クラス 17:10(50)
18:00																		
30	パワーEX 18:30(30)			ストレッチ20 18:20(20)			ダンススクール HIPHOP 初級 18:15(60)			肩こり・腰痛改善体操 18:40(30)中鉢				キッズ水泳スクール 上級 18:10(50)				
19:00				ヨガ45 18:50(45) 中鉢											ストレッチ20 19:00(20)			
30	楽しくエアロ 19:10(40) 船木					楽しくスイム 19:10(40) 内田			アクアビクス 19:30(30) 内田	POWERエナジー 19:20(30)中鉢					ウエストショート 19:30(20)			
20:00																		
30	ダンススクール HIPHOP 入門 20:00(60)			太極拳 19:50(60) 川村　ゆりか			ピラティス 20:00(50) 井村			Martial 20:00(45) 船木					Martial 20:00(45)			
21:00																		
30							ダンススクール HIPHOP 中級 21:00(60)											
22:00																		

・第2スタジオは3階にて行っています。　・毎月5日、20日はノープログラムデーとなります。
・祝日は第2スタジオと20:00以降のスタジオプログラムが休講となります。
・貴重品等の管理、取り扱いに注意しましょう。施設利用の際は貴重品ロッカーをご活用下さい。
・プールプログラム中はフリーでのご利用制限をさせて頂くこともございますのでご了承下さい。