

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

2017/9月

※□枠が変更になります。
(作成日29年8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30 10:30(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)	
11:00 太極拳 11:15(60) 川村 賢	ストレッチ 11:10(20)		MEGADANZ 11:15(45) 柳谷	ストレッチ 11:10(20)		楽しく エアロ 11:15(45) 五十嵐	ストレッチ 11:10(20)		フラダンス 11:15(45) ブルメリアレイコ	ストレッチ 11:10(20)		FIGHTDO 11:15(45) 山戸		Martial 11:15(45) 船木		MEGADANZ 11:15(45) 柳谷	
	パワーEX 11:40(45) 岩崎		ヨガ30 11:40(30) 中鉢	アコアピクス 11:30(30) 内田		パワーEX 11:40(45) 富樫	アコアピクス 11:30(40) 中鉢		サークィット 11:30(40) 中鉢	青春体操 11:40(20)船木		アコアピクス 11:30(30) 山戸	アコアピクス 11:30(30) 船木				
	ウォーキング 12:10(20)		ウオーキング 12:10(20)	ウオーキング 12:10(20)		ズンバ 12:15(45) AYA	ウオーキング 12:10(20)		チャレンジ 4泳法 12:20(45) 中鉢	Martial 12:15(30) 富樫		ダンベルEX 12:10(30) 船木	アコアヌードル 12:10(20)		ウオーキング 12:10(20)	リズムダンベル 12:15(30)内田	
オリジナル エアロ 12:30(45) 柳谷	肩こり・腰痛 改善体操 12:30(30)岩崎	クロール 12:35(30) 内田	ピラティス 12:15(60) 井村	肩こり・腰痛 改善体操 12:20(45) 中鉢	入門スイム 12:40(30) 内田	ズンバ 12:15(45) AYA	腰・身体操 12:35(20)富樫		サーキッドエイブ 12:55(20)中鉢			楽しくスイム 12:40(30) 山戸	健美操 12:15(50) 玉山		リズムダンベル 12:15(30)内田	肩こり・腰痛 改善体操 12:15(30)中鉢	
	背泳ぎ 13:10(30) 内田																
JSA 13:30(45) 米田			ズンバ 13:30(45) JUNKO			いきいきヨガ 13:15(60) 伊藤			かんたん エアロ 13:25(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&ボール ストレッチ 13:00(45) 五十嵐	
						ウエストショート 14:30(20)											
		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)		キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50)		
ダンス スクール HIPHOP 幼児 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 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)
ダンス スクール HIPHOP KID's入門 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② 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 親子クラス 17:10(50)
			ストレッチ20 18:20(20)			ダンス スクール HIPHOP KID's初・中級 18:15(60)						キッズ水泳 スクール 児童③ 18:10(50)			ストレッチ20 18:40(20)		
パワーEX 18:30(30)			ビューティ ヨガ 18:50(45) 柳谷						肩こり・腰痛 改善体操 18:50(30)中鉢								
楽しく エアロ 19:10(40) 船木					楽しくスイム 19:10(40) 船木				アコアピクス 19:30(30) 内田							ウエストショート 19:15(30) 富樫	
ダンス スクール HIPHOP 一般入門 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	
						ダンス スクール HIPHOP 一般中級 21:00(60)											

・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とさせていただきますのでご了承下さい。