

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

2018/6月

※□枠が変更になります。
(作成日30年5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 CIA-mix 11:15(50) 菅原	ストレッチ 11:10(20)		Martial one 11:15(45) 富樫	太極拳 11:10(60) 川村 賢		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) ブルメリアレコ	ストレッチ 11:10(20)		MEGADANZ 11:15(45) 針山		楽しくエアロ 11:15(45) 船木		Martial one 11:15(45) 船木	
12:00 機能改善ケア 12:15(40) 菅原	パワーEX 11:40(45) 内田	ウォーキング 12:10(20)			ウォーキング 12:10(20)		パワーEX 11:40(45) 富樫		アクア サーキット 11:30(40) 中鉢		ヨガ30 11:40(30) 中鉢	アクアピクス 11:30(30) 船木		アクアMartial 11:30(30) 富樫			
13:00 ウエストショート 13:00(20)		ピラティス 12:15(60) 井村			ピラティス 12:15(60) 井村		ズンバ 12:15(45) AYA		入門Martial 12:15(30) 富樫		肩こり・腰痛 改善体操 12:20(45) 中鉢	ウオーキング 12:10(20)		健美操 12:15(50) 玉山		リズムダンベル 12:15(30)内田	
14:00 JSA 13:30(45) 米田		平泳ぎ 13:05(30) 船木			平泳ぎ 13:05(30) 船木		いきいきヨガ 13:15(60) 伊藤		入門エアロ& ストレッチ 13:00(45) 佐々木					楽しくエアロ 13:15(45) 菊池		肩こり・腰痛 改善体操 12:15(45) 中鉢	
15:00																	
16:00		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)			
17:00		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)	
18:00	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② 17:10(50)	キッズ水泳 スクール 親子クラス 17:10(50)
19:00	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(75)					肩こり・腰痛 改善体操 18:50(30)中鉢			キッズ水泳 スクール 上級 18:10(50)			
20:00	楽しくエアロ 19:10(40) 船木		ヨガ45 18:50(45) 中鉢			楽しくスイム 19:10(40) 内田			アクアピクス 19:30(30) 内田		サーキットシェイプ 19:30(20)中鉢					ストレッチ20 19:00(20)	
21:00	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 one 20:00(45) 富樫							Martial one 20:00(45) 船木	
22:00						ダンス スクール HIPHOP 中級 21:00(75)											

・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場となります。
・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ございますのでご了承下さい。