

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

2017/5月

※□枠が変更になります。
(作成日29年4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																			
30	太極拳 11:15(60) 川村 賢	アクアピクス 11:30(30) 内田	RADICAL MEGADANZ 11:15(45) 柳谷	ストレッチ 11:10(20)	ウオーキング 11:30(30)	楽しくエアロ 11:15(45) 五十嵐	ストレッチ 11:10(20)	アクア サーキット 11:30(40) 中鉢	フラダンス 11:15(45) ブルメリアルレイコ	ストレッチ 11:10(20)	アクアピクス 11:30(30) 山戸	RADICAL FIGHTDO 11:15(45) 山戸	アクアピクス 11:30(30) 船木	Martial X 11:15(45) 船木		RADICAL MEGADANZ 11:15(45) 柳谷			
12:00	パワーEX 11:40(45) 岩崎			青竹体操 11:40(30) 中鉢							パワーEX 11:40(45) 船木								
30	オリジナル エアロ 12:30(45) 柳谷	ウオーキング 12:10(20)	ピラティス 12:15(60) 井村	ウオーキング 12:10(20)	クロール 12:10(30) 内田	ズンバ 12:15(45) AYA		チャレンジ 4泳法 12:20(45) 中鉢	ショートBODY 12:15(30) 仲山		アクアヌードル 12:10(20)	健美操 12:15(50) 玉山	ウオーキング 12:10(20)	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			
13:00		肩こり・腰痛 改善体操 12:30(30)岩崎	入門スイム 12:40(30) 内田	肩こり・腰痛 改善体操 12:20(45) 中鉢	背泳ぎ 12:50(30) 内田				かんたん エアロ 13:00(45) 船木		激しくスイム 12:40(30) 山戸		泳装 12:40(20)船木	リンパ&ボール ストレッチ 13:00(45) 五十嵐		POWERエナジー 13:00(30)中鉢			
30	JSA 13:30(45) 米田		ズンバ 13:30(45) JUNKO									楽しく エアロ 13:15(45) 菊池							
14:00									サーキットシェイプ 14:00(20)中鉢				ストレッチ 14:10(20)						
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)					
16:00																			
30	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 振替クラス 16:10(50)			
17:00																			
30	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)	ダンス スクール JAZZ オープン 17:00(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 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 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)				
19:00									肩こり・腰痛 改善体操 18:50(30)中鉢						ウエストショート 19:15(30) 内田				
30	楽しく エアロ 19:10(40) 船木		ビューティ ヨガ 18:50(45) 柳谷		楽しくスイム 19:10(40) 船木			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										
20:00																			
30	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			RADICAL FIGHTDO 20:00(45) 山戸					Martial X 20:00(45) 船木					
21:00																			
30						ダンス スクール HIPHOP 一般中級 21:00(60)													
22:00																			

・第2スタジオは3階に行っています。 ・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館となります。
 ・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。