

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

2018/4月

※□枠が変更になります。
(作成日30年2月22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)								
11:30	CIA-mix 11:15(50) 菅原	アクアピクス 11:30(30) 船木	Martial one 11:15(45) 富樫	太極拳 11:10(60) 川村 賢	アクアピクス 11:30(30) 内田	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) ブルメリアレイコ	ストレッチ 11:10(20)	水中運動 11:30(45) 船木	MEGADANZ 11:15(45) 針山	アクアMartial 11:30(30) 富樫	楽しくエアロ 11:15(45) 船木		Martial one 11:15(45) 船木	
12:00		パワーEX 11:40(45) 内田					パワーEX 11:40(45) 富樫			ヨガ30 11:40(30) 中鉢							
12:30	機能改善ケア 12:15(40) 菅原	ウォーキング 12:10(20)			ウォーキング 12:10(20)				入門Martial 12:15(30) 富樫			健美操 12:15(50) 玉山	ウォーキング 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(45) 中鉢
13:00	ウエストショート 13:00(20)	平泳ぎ 13:05(30) 船木	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	藤・麗体操 12:35(20)富樫	チャレンジ 4泳法 12:20(45) 中鉢		肩こり・腰痛 改善体操 12:20(45) 中鉢			クロール 青泳ぎ 12:40(45) 富樫		リンパ&ボール ストレッチ 13:00(45) 五十嵐		肩こり・腰痛 改善体操 12:15(45) 中鉢
13:30	JSA 13:30(45) 米田		ズンバ 13:30(45) JUNKO			いきいきヨガ 13:15(60) 伊藤			かんたん エアロ 13:00(45) 船木			楽しく エアロ 13:15(45) 菊池					
14:00																	
14:30																	
15:00																	
15:30		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																	
16:30		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																	
17:30	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② 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 親子クラス 17:10(50)
18:00																	
18:30			ストレッチ20 18:20(20)														
19:00	パワーEX 18:30(30)					ダンス スクール HIPHOP 初級 18:15(75)											
19:30	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				肩こり・腰痛 改善体操 18:50(30)中鉢							ストレッチ20 19:00(20)	
20:00	ダンス スクール HIPHOP 入門 20:00(60)			太極拳 19:50(60) 川村 ゆりか				アクアピクス 19:30(30) 内田	サーキットスイム 19:30(20)中鉢							ウエストショート 19:30(20)	
20:30						ピラティス 20:00(50) 井村										Martial one 20:00(45) 船木	
21:00																	
21:30																	
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。