

# 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

## 2017/7月

※□枠が変更になります。  
(作成日29年6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)		<b>RADICAL</b> 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)		<b>RADICAL</b> FIGHTDO 11:15(45) 山戸		Martial 11:15(45) 船木		<b>RADICAL</b> MEGADANZ 11:15(45) 柳谷	
12:00 パワーEX 11:40(45) 岩崎	パワーEX 11:40(45) 岩崎		ヨガ30 11:40(30) 中鉢	ヨガ30 11:40(30) 中鉢		パワーEX 11:40(45) 富樫	パワーEX 11:40(45) 富樫		サーキット 11:30(40) 中鉢	サーキット 11:30(40) 中鉢		アクアピクス 11:30(30) 山戸	アクアピクス 11:30(30) 船木				
13:00 オリジナル エアロ 12:30(45) 柳谷	ウオーキング 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)		ショートBODY 12:15(30) 仲山	ダンベルEX 12:10(30) 船木		アクアヌードル 12:10(20)	ウオーキング 12:10(20)	リズムダンベル 12:15(30)内田		肩こり・腰痛 改善体操 12:15(30)中鉢	
14:00 JSA 13:30(45) 米田	肩こり・腰痛 改善体操 12:30(30)岩崎	クロール 背泳ぎ 12:40(45) 清水	ピラティス 12:15(60) 井村	肩こり・腰痛 改善体操 12:20(45) 中鉢		いいきヨガ 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	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		POWERエナジー 13:00(30)中鉢	
15:00																	
16:00																	
17:00																	
18:00																	
19:00																	
20:00																	
21:00																	
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とさせていただきますのでご了承下さい。