

# 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

2018/9月

※□枠が変更になります。  
(作成日30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) ブルメリアレイコ	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	
	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			アクアピクス 11:30(30) 船木					
12:00 機能改善ケア 12:15(40) 菅原						ウォーキング 12:10(20)			入門Martial 12:15(30) 富樫					ウォーキング 12:10(20)			
			ピラティス 12:15(60) 井村			ズンバ 12:15(45) AYA			肩こり・腰痛 改善体操 12:20(45) 中鉢			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(45) 中鉢	
13:00 ウエストショート 13:00(20)									チャレンジ 4泳法 12:20(45) 中鉢					クロール 背泳ぎ 12:40(45) 富樫			
									入門エアロ & ストレッチ 13:00(45) 佐々木					リンパ&ボール ストレッチ 13:00(45) 五十嵐			
14:00 JSA 13:30(45) 米田			ズンバ 13:30(45) JUNKO									楽しく エアロ 13:15(45) 菊池					
									ウエストショート 14:20(20)								
15:00																	
16:00																	
17:00																	
18:00 ダンス スクール HIPHOP KID's初級 17:10(60)																	
19:00 ウエストショート 18:40(20)			ストレッチ20 18:20(20)														
19:30 入門Martial 19:10(40) 船木			ヨガ45 18:50(45) 中鉢														
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														
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いておりますのでご了承下さい。