

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

2018/10月

※□枠が変更になります。
(作成日30年9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)		JSA 11:05(45) 米田	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	水中運動 11:30(45) 船木					パワーEX 11:40(45) 富樫		アクア サーキット 11:30(40) 中鉢			アクアピクス 11:30(30) 船木		アクアMartial 11:30(30) 富樫			
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			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		健美操 12:15(50) 玉山		リズムダンベル 12:15(30)内田	
		バタフライ 12:40(20)船木				入門スイム 12:40(30) 内田								クロール 背泳ぎ 12:40(45) 富樫		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							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		リンパ&ボール ストレッチ 13:00(45) 五十嵐	
30 ズンバ 13:30(45) AYA			Martial one 13:30(45) 富樫			いきいきヨガ 13:15(60) 伊藤											
						ウエストショート 14:20(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)		キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50)				
16:00																	
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																	
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 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 親子クラス 17:10(50)
18:00																	
30			ストレッチ20 18:20(20)														
19:00						ダンス スクール HIPHOP 初級 18:15(75)											
30	かんたん エアロ 19:10(40) 船木		ヨガ45 18:50(45) 中鉢						肩こり・腰痛 改善体操 18:50(30)中鉢							入門エアロ & ストレッチ 19:00(45) 佐々木	
20:00									アクアピクス 19:30(30) 内田								
30	ダンス スクール HIPHOP 入門 20:00(60)		太極拳 18:50(60) 川村 ゆりか			ピラティス 20:00(50) 井村										Martial one 20:00(45) 船木	
21:00																	
30						ダンス スクール HIPHOP 中級 21:00(75)											
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ございますのでご了承下さい。