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　2018／11月

※□枠が変更になります。
（作成日30年10月20日）

月

スタジオ①	スタジオ②	プール
ストレッチ30 10:30(30)		
CIA-mix 11:15(50) 菅原	ストレッチ 11:10(20)	水中運動 11:30(45) 船木
機能改善ケア 12:15(40) 菅原	パワーEX 11:40(45) 内田	
ウエストショート 13:00(20)		バタフライ 12:40(20)船木
JSA 13:30(45) 米田		平泳ぎ 13:05(30) 船木
		キッズ水泳スクール 幼児 15:10(50)
		キッズ水泳スクール 児童① 16:10(50)
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)
ウエストショート 18:40(20)		
かんたんエアロ 19:10(40) 船木		
ダンススクール HIPHOP 入門 20:00(60)		

火

スタジオ①	スタジオ②	プール
ストレッチ20 10:40(20)		
Martial one 11:15(45) 富樫	太極拳 11:10(60) 川村　賢	アクアビクス 11:30(30) 内田
ピラティス 12:15(60) 井村		ウォーキング 12:10(20)
		入門スイム 12:40(30) 内田
楽しくエアロ 13:30(45) 井村		
		キッズ水泳スクール 幼児 15:10(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② 17:10(50)
ストレッチ20 18:20(20)		
ヨガ45 18:50(45) 中鉢		楽しくスイム 19:10(40) 内田
太極拳 19:50(60) 川村　ゆりか		

水

スタジオ①	スタジオ②	プール
ストレッチ20 10:40(20)		
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
ズンバ 12:15(45) AYA	パワーEX 11:40(45) 富樫	チャレンジ4泳法 12:20(45) 中鉢
	膝・腰体操 12:35(20)富樫	
いきいきヨガ 13:15(60) 伊藤		
ウエストショート 14:20(20)		
		キッズ水泳スクール 幼児 15:10(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② 17:10(50)
ダンススクール HIPHOP 初級 18:15(75)		
		アクアビクス 19:30(30) 内田
ピラティス 20:00(50) 井村		
ダンススクール HIPHOP 中級 21:00(75)		

木

スタジオ①	スタジオ②	プール
ストレッチ20 10:40(20)		
フラダンス 11:15(45) プルメリアレイコ	ストレッチ 11:10(20)	アクアビクス 11:30(30) 船木
入門Martial 12:15(30) 富樫	ヨガ30 11:40(30) 中鉢	
	肩こり・腰痛改善体操 12:20(45) 中鉢	
入門エアロ＆ストレッチ 13:00(45) 佐々木		
		キッズ水泳スクール 幼児 15:10(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② 17:10(50)
肩こり・腰痛改善体操 18:50(30)中鉢		
サーキットシェイプ 19:30(20)中鉢		
Martial one 20:00(45) 富樫		

金

スタジオ①	プール
ストレッチ30 10:30(30)	
MEGADANZ 11:15(45) 針山	アクアMartial 11:30(30) 富樫
健美操 12:15(50) 玉山	ウォーキング 12:10(20)
	クロール背泳ぎ 12:40(45) 富樫
楽しくエアロ 13:15(45) 菊池	
	キッズ水泳スクール 幼児 15:10(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② 17:10(50)
	キッズ水泳スクール 上級 18:10(50)

土

スタジオ	プール
ストレッチ20 10:40(20)	
楽しくエアロ 11:15(45) 船木	
リズムダンベル 12:15(30)内田	
リンパ＆ポールストレッチ 13:00(45) 五十嵐	
	キッズ水泳スクール 振替クラス 16:10(50)
	キッズ水泳スクール 児童 17:10(50)
入門エアロ＆ストレッチ 19:00(45) 佐々木	
Martial one 20:00(45) 船木	

日

スタジオ	プール
ストレッチ20 10:40(20)	
Martial one 11:15(45) 船木	
肩こり・腰痛改善体操 12:15(45) 中鉢	
	キッズ水泳スクール 親子クラス 17:10(50)

・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もございますのでご了承下さい。