

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

2019/1月

※□枠が変更になります。
(作成日30年12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		かんたん エアロ 11:15(45) 佐々木		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		アクア サーキット 11:30(40) 中鉢	アクア 11:30(30) 船木	ヨガ30 11:40(30) 中鉢		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)					
		チャレンジ 4泳法 12:40(45) 船木	ピラティス 12:15(60) 井村			ズンバ 12:15(45) AYA		バタフライ 12:20(20)内田	平泳ぎ 12:45(30) 内田	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)									入門エアロ & ストレッチ 13:00(45) 佐々木			クロール 背泳ぎ 12:40(45) 富樫		リンパ&ボール ストレッチ 13:00(45) 五十嵐			
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						楽しく エアロ 13:15(45) 菊池					
						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		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 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 ウエストショート 18:40(20)																	
30			ヨガ45 18:50(45) 中鉢			ダンス スクール HIPHOP 初級 18:15(75)											
19:30 かんたん エアロ 19:10(40) 船木																	
20:00																	
30																	
20:30			太極拳 19:50(60) 川村 ゆりか														
21:00																	
30																	
21:30																	
22:00																	

※第2スタジオは3階に行っています。 -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場となります。
 ・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。