

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

2019/2月

※□枠が変更になります。
(作成日31年1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	
12:00 機能改善ケア 12:15(40) 菅原	パワーEX 11:40(45) 内田				ウォーキング 12:10(20)	ウオーキング 12:10(20)			アーク サーキット 11:30(40) 中鉢			アークアピクス 11:30(30) 船木		アークアピクス 11:30(30) 富樫			
13:00 ウエストショート 13:00(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			肩こり・腰痛 改善体操 12:20(45) 中鉢		ウオーキング 12:10(20)		リズムダンス 12:15(30)内田	
14:00 JSA 13:30(45) 米田			ズンバ 13:30(45) JUNKO			いきいきヨガ 13:15(60) 伊藤			平泳ぎ 12:45(30) 内田			入門Martial 12:15(30) 富樫		健美操 12:15(50) 玉山		肩こり・腰痛 改善体操 12:15(45) 中鉢	
						ウエストショート 14:20(20)						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			
		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)			
		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)	
		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)
			ストレッチ20 18:20(20)														
19:00 ウエストショート 18:40(20)			ヨガ45 18:50(45) 中鉢			ダンス スクール HIPHOP 初級 18:15(75)						肩こり・腰痛 改善体操 18:50(30)中鉢					
20:00 かんたん エアロ 19:10(40) 船木			楽しくスイム 19:05(40) 内田						アークアピクス 19:30(30) 内田			サーキットエイブ 19:30(20)中鉢		入門エアロ & ストレッチ 19:00(45) 佐々木			
			太極拳 19:50(60) 川村 ゆりか			ピラティス 20:00(50) 井村						Martial one 20:00(45) 富樫		Martial one 20:00(45) 船木			
21:00																	
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。