

# 2019年 9月 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

		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	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																			
30		CIA-mix 11:15(50) 菅原	肩こり腰痛 改善体操 11:10(30)中鉢		MARTIAL ONE 11:15(45) 山口	太極拳 11:10(60) 川村 賢		楽しく エアロ 11:15(45) 五十嵐	筋力リリース 11:10(20)船木		かんたん エアロ 11:15(45) 佐々木		MEGADANZ 11:15(45) 針山	水中運動 11:30(40) 船木	かんたん エアロ 11:15(45) 佐々木		MARTIAL ONE 11:15(45) 山口		
12:00			膝体操 11:50(20)中鉢				アクア サーキット 11:30(40) 中鉢		らくらく体操 11:40(45) 船木		かんたん アクア 11:30(40) 内田								
30		コネクション フロー 12:20(45) 菅原	ウエストショート 12:20(20)中鉢	チャレンジ 4泳法 12:30(45) 船木	ピラティス 12:15(60) 井村			ズンバ 12:15(45) AYA		クロール 背泳ぎ 12:20(40) 内田		ウエストショート 12:15(20)		健美操 12:15(50) 玉山	平泳ぎ バタフライ 12:20(40) 内田	リズムダンベル 12:15(30)内田		MEGADANZ 12:15(45) 柳谷	
13:00												血流改善体操 12:50(45) 船木							
30		JSA 13:30(45) 米田			ズンバ 13:30(45) JUNKO									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			
14:00																			
30																			
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)				
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 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 17:10(50)	キッズ水泳 スクール 親子クラス 17:10(50)	
18:00																			
30				肩こり・腰痛 改善体操 18:20(30)中鉢															
19:00		コネクション フロー 18:40(45) 菅原			ヨガ40 19:00(40) 中鉢														
30							楽しくスイム 19:10(40) 内田				体幹 トレーニング 19:15(30)中鉢						入門エアロ& ストレッチ 19:00(45) 佐々木		
20:00		かんたん エアロ 19:35(45)																	
30				太極拳 19:50(60) 川村 ゆりか													MARTIAL ONE 20:00(45) 船木		
21:00																			
30																			
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。