

# フィットネスクラブ北広島クラッセ 2023年11月のプログラム

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ①	プール	スタジオ①	プール	スタジオ①	プール	スタジオ①	プール	スタジオ①	プール	スタジオ①	プール	スタジオ①	プール
10:30	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20 10:40(20)
11:00	FINDING FLOW 11:15(45) 菅原	水中運動 11:15(30) 川口	太極拳 11:15(45) 川村 賢	ビューティーアクア 11:15(30) 佐々木	楽しくエアロ 11:15(45) 五十嵐	健康体操 11:15(45) 中鉢	アクアサーキット 11:30(30)中鉢	ウォーキング 11:30(30) 久保田	MEGADANZ 11:15(45) 佐々木	水中運動 11:15(30) 船木	かんたんエアロ 11:15(45) 佐々木	MEGADANZ 11:15(45) 岩崎	
12:00	MEGADANZ 12:15(45) 岩崎	平泳ぎ 11:55(30) 川口	ピラティス 12:15(60) 井村	クロール 11:55(30)	K-POP PARTY 12:15(45) 佐々木	K-POP PARTY 12:15(45) 佐々木		水慣れスイム 12:10(30) 久保田	健美操 12:15(45) 玉山	楽しくスイム 11:55(45) 船木	ヒップアップEX 12:15(30) 久保田	MARTIAL ONE 12:15(45) 山口	
13:00	JSA 13:15(45) 米田		ズンバ 13:30(45) JUNKO		いきいきヨガ 13:15(60) 伊藤			FINDING FLOW 13:15(45) 川口		楽しくエアロ 13:15(45) 玉山	リンパ&ボール ノボルドプラ 13:00(45) 五十嵐		
14:00													
15:00													
16:00	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 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 振替クラス 15:10(50)		
17:00	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 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 児童① 16:10(50)		
18:00	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② 17:10(50)	キッズ水泳 スクール 親子クラス 17:10(50)	
19:00	ストレッチ30 19:00(30)		ヨガ45 19:00(45) 中鉢		ヒップアップEX 19:15(30) 久保田		アクアピクス 19:30(30) 山口		MARTIAL ONE 19:15(45) 山口			MEGADANZ 19:00(45) 川口	
20:00	MARTIAL ONE/GIA-mix 19:45(45) 川口		太極拳 19:55(50) 川村 ゆりか		ピラティス 20:00(50) 井村				K-POP PARTY 20:15(45) 佐々木				
21:00													
22:00													

- 毎月5日、20日はノープログラムデーとなります。
- 祝日は第二スタジオと20:00以降のレッスンは休講となります。
- プールレッスン中、フリーでのご利用を制限させていただく事もございますので予めご了承ください。

### 新型コロナウイルス対策の緩和について

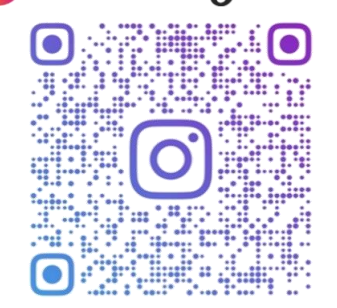
全てのレッスン人数制限はございませんが、昼間のスタジオレッスンのみ整理券を前のレッスン開始直後に配布し、番号順に入場いただきます。  
 ※朝のストレッチの入場は自由です。  
 ※朝のストレッチ後1・2本目のレッスン参加前の時間帯(10:40~12:15迄)は参加受付後、GF階「紅紫」にてお待ちください。  
 何卒ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

## フィットネスクラブ北広島クラッセ 公式SNS

様々な情報をお知らせします！  
 いいね・フォローお願いします♪



フィットネスクラブ北広島クラッセ



SOPRATICO.KITAHIRO