

フィットネスクラブ北広島クラッセ 2025年1月のプログラム

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30	ストレッチ20 10:45(20)		ストレッチ20 10:45(20)		ストレッチ20 10:45(20)		ストレッチ20 10:45(20)		ストレッチ20 10:45(20)		ストレッチ20 10:45(20)		ストレッチ20 10:45(20)	
11:00					整理券				整理券				整理券	
11:30	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	アクアサーキット 11:15(30)中鉢	楽しくエアロ 11:15(45) 五十嵐		健康体操 11:15(45) 中鉢	ウォーキング 11:30(30) 久保田	CLUB-JAM PARTY 11:15(45) 菅原	水中運動 11:15(30) 船木	ウォーキング 11:15(45) 久保田		MEGADANZ 11:15(45) 岩崎	
12:00	整理券	平泳ぎ 11:55(30) 川口		クロール 11:55(30)	MARTIAL ONE 12:15(45) 山口		整理券	入門スイム 12:10(45) 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		やさしいヨガ 12:15(45) 林
12:30	MEGADANZ 12:15(45) 岩崎	バタフライ 12:25(30) 川口	ピラティス 12:15(60) 井村	背泳ぎ 12:30(30)			ボルドブラ 12:15(45) 五十嵐							
13:00			整理券										リンパ&ボール ノボルドブラ 13:00(45) 五十嵐	
13:30	JSA 13:15(45) 米田		ズンバ 13:30(45) JUNKO		いきいきヨガ 13:15(60) 伊藤		MEGADANZ 13:15(45) 川口		楽しくエアロ 13:15(45) 玉山					
14:00														
15:00														
15:30		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)		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)
16:00														
16:30		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 児童① 16:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50)
17:00														
17:30		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② 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 親子クラス 17:10(50)
18:00														
19:00														
19:30	FINDING FLOW 19:15(30)		ヨガ45 19:00(45) 中鉢		ヒップアップEX 19:15(30) 久保田		MARTIAL ONE 19:15(45) 山口					MEGADANZ 19:00(45) 川口		
20:00	MARTIAL ONE/CIA-mix 20:00(45) 川口		太極拳 19:55(50) 川村 ゆりか		ピラティス 20:00(50) 井村		MEGADANZ 20:15(45) 川口							
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20:00以降のレッスンが休講となります。
- 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。

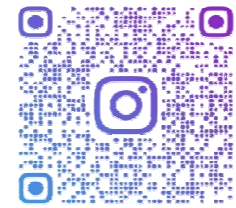
全てのレッスン人数制限はございませんが、一部「整理券」マーク記載のスタジオレッスンのみ整理券を配布し、番号順に入場いただけます。
 ※整理券について、11:15～のレッスンは10:10～配布開始、12:15～のレッスンは11:15～配布開始いたします。
 ※朝のストレッチ後1・2本目のレッスンは参加前の時間帯(10:40～12:15迄)は参加受付後、GF階「紅紫」にてお待ちください。
 何卒ご理解とご協力の程、よろしく願いいたします。

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・フォローをお願いします♪



フィットネスクラブ北広島クラッセ



SOPRATICO.KITAHIRO