

# FITNESS PROGRAM SCHEDULE

2016.2~

| フィットネススタジオ |  |  |  |                                 |   |                              |
|------------|--|--|--|---------------------------------|---|------------------------------|
|            | 月  | 火                                      | 水  | 木                               | 金                                       | 土                            |
| 9:30       | おはようフィットネス   | おはようフィットネス                             | おはようフィットネス                                   | おはようフィットネス                      | おはようフィットネス                              | 9:15~10:15<br>キッズダンス<br>佐橋る  |
| 10:00      | 10:00~11:00<br>パワフル◇ケイ<br>KEIKO                        | 10:00~11:00<br>燃やせ!脂肪!<br>永田           | 10:00~10:45<br>はじめてエアロ<br>菅嶋                 | 10:00~10:50<br>らくらくピクス<br>菅嶋    | 10:00~10:50<br>はじめてエアロ<br>♥エクササイズ<br>高瀬 |                              |
| 11:00      |  |  | 11:00~11:50<br>ボクシングエアロ<br>甫木                | 11:00~12:00<br>ヘルシーヨガ<br>甫木     | 11:00~11:50<br>かんたんくびれ<br>シェイプ50<br>林部  | 10:30~11:30<br>燃やせ!脂肪!<br>林部 |
| 12:00      | 11:15~12:00<br>バレトン<br>鈴木                              | 11:15~12:15<br>リラクゼーションヨガ<br>真鍋        |  |                                 |   | 10:30~11:30<br>バラエティ<br>週替わり |
| 13:00      |  | 12:30~14:00<br>太極拳<br>長谷川              | 13:00~14:00<br>骨盤調整<br>(骨盤歪めてウエストシェイプ)<br>岡田 | 13:00~14:00<br>筋骨健康教室<br>中村     |   |                              |
| 14:00      | 13:00~14:00<br>筋骨健康教室<br>伊藤                            |  |  |                                 |   | 13:15~14:15<br>タイ古式ヨガ<br>菅嶋  |
| 15:00      | 14:15~15:05<br>はじめてエアロ<br>♥エクササイズ<br>伊藤                | 14:15~15:15<br>にこにこヨガ<br>&ピラティス<br>西村  | 14:15~15:15<br>アンチエイジングヨガ<br>岡田              | 14:15~15:15<br>うきうき*ハワイアン<br>澤木 | 14:00~15:00<br>ナチュラルヨガ<br>西村            | 14:30~15:20<br>らくらくピクス<br>菅嶋 |
| 16:00      |  |  |  | パウ(スカート)<br>貸し出しします             |   | 15:30~16:15<br>バレトン<br>永田    |
| 17:00      |  |  | 17:00~18:00<br>キッズバレエ<br>千田                  | 16:30~17:30<br>キッズダンス<br>サトシ    |   |                              |
| 18:00      |  |  |  |                                 |   |                              |
| 19:00      | 18:30~19:30<br>ウエストサイズ<br>ストーリー<br>中村                  | 19:00~19:50<br>かんたんくびれ<br>シェイプ50<br>林部 | 19:00~19:45<br>初級ステップ<br>浅井                  | 19:00~19:45<br>はじめてエアロ<br>林部    | 18:45~19:35<br>ZUMBA TONING<br>大塚       |                              |
| 20:00      | 19:45~20:45<br>月替わり<br>燃やせ!脂肪!(偶数月)<br>バレトン(奇数月)<br>岡田 | 20:00~20:50<br>月替わり<br>澤木              | 20:00~20:45<br>ZUMBA♪<br>澤木                  | 20:00~20:50<br>ビート♪ボクシング<br>鈴木  | 19:45~20:45<br>燃やせ!脂肪!<br>永田            |                              |
| 21:00      |  |  |  |                                 |   |                              |

| 体力測定室   |                            |   |                                       |   |       |
|---|----------------------------|---|---------------------------------------|---|-------|
| 月   | 火                          | 水 | 木                                     | 金   |       |
|   |                            |   |                                       |   | 9:30  |
| 10:00~11:00<br>筋骨健康教室   | 10:00~11:00<br>朝トレ教室<br>金沢 |   | 10:00~11:00<br>筋骨健康教室<br>金沢           | 10:00~11:00<br>ホップ!ステップ!<br>ジャンプ!<br>中村<br>(4階研修センター) | 10:00 |
|   |                            |   |                                       | 10:30~11:30<br>元気の泉<br>川治                             | 11:00 |
| 12:00~13:00<br>ウエストサイズ<br>ストーリー<br>中村   |                            |   | 12:00~13:00<br>ウエストサイズ<br>ストーリー<br>中村 |   | 12:00 |
|   |                            |   |                                       | 12:00~13:00<br>ウエストサイズ<br>ストーリー(初心者)<br>中村            | 13:00 |
| <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #f0f0f0;"> <p><b>平成27年 2月~フィットネスプログラム</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開始、終了時間をご確認ください。</li> <li>・赤塗りの教室は有料教室です。詳しくはフロントまで。</li> <li>・エアロピクスの予約は本人記名でお願いします。電話予約はできません</li> <li>・キャンセルの場合はご連絡ください。</li> <li>・体調管理には十分気をつけて、無理をしないようお願いいたします。</li> </ul> </div> |                            |   |                                       |   |       |
|   |                            |   |                                       |   | 14:00 |
|   |                            |   |                                       |   | 15:00 |
|   |                            |   |                                       |   | 16:00 |
|   |                            |   |                                       |   | 17:00 |
|   |                            |   |                                       |   | 18:00 |
|   |                            |   | 18:30~19:30<br>ウエストサイズ<br>ストーリー<br>中村 |   | 19:00 |
| 19:45~20:45<br>ウエストサイズ<br>ストーリー<br>中村   |                            |   | 19:45~20:45<br>ウエストサイズ<br>ストーリー<br>中村 |   | 20:00 |
|   |                            |   |                                       | 19:30~20:30<br>小・中・高校生<br>対象筋トレ<br>中村                 | 21:00 |