

FITNESS PROGRAM SCHEDULE

2019.4~

プログラム変更 有料レッスン

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 キッズダンス 佐橋る
10:00	10:00~11:00 パワフル◇ケイ KEIKO	10:00~11:00 燃やせ!脂肪! 永田	10:00~10:45 はじめてエアロ 菅嶋	10:00~10:50 ムーブメントエアロ 菅嶋	10:00~10:50 ボディメイク エクササイズ 高瀬	10:00~11:00 バラエティ
11:00	11:15~12:00 バレトン 鈴木	11:15~12:15 リラクゼーションヨガ 真鍋	11:00~11:50 ベーシックプラスエアロ 永田	11:00~12:00 ヘルシーヨガ 甫木	11:00~11:50 かんたんくびれ シェイプ50 林部	10:30~11:30 燃やせ!脂肪! 林部
12:00						12:15~13:15 タイ古式ヨガ 菅嶋
13:00	13:00~14:00 筋骨健康教室 伊藤	12:30~14:00 太極拳 長谷川		13:00~14:00 筋骨健康教室 中村		13:30~14:15 はじめてエアロ 菅嶋
14:00	14:15~15:05 はじめてエアロ ♥エクササイズ 伊藤	14:15~15:15 にこにこヨガ &ピラティス 西村	14:15~15:15 アンチエイジングヨガ 岡田	14:15~15:15 うきうき★ハワイアン 澤木	14:00~15:00 ナチュラルヨガ 西村	13:30~14:15 バレトン 高瀬 ※第2・4週目ははじめてエアロ
15:00				パウ(スカート) 貸し出しします		14:30~15:15 バレトン 永田
16:00						14:30~15:30 ナチュラルヨガ 西村
17:00			16:30~17:30 キッズバレエ 千田	16:30~17:30 キッズダンス ちい		
18:00			17:30~18:30 キッズバレエ 千田			
19:00	18:30~19:30 ウエストサイズ ストーリー 中村	19:00~19:50 かんたんくびれ シェイプ50 林部	19:00~19:45 初級ステップ 浅井	19:00~19:45 はじめてエアロ 林部		
20:00	<奇数月> 19:45~ 20:30 バレトン 岡田	<偶数月> 19:45~ 20:45 燃やせ!脂肪! 岡田	20:00~20:45 ZUMBA♪ 澤木	20:00~20:50 ビート♪ボクシング 鈴木	19:45~20:45 燃やせ!脂肪! 永田	
21:00						

体力測定室					
	月	火	水	木	
9:30					
10:00	10:00~11:00 筋骨健康教室 嶋田	10:00~11:00 朝トレ教室 江口	10:00~11:00 筋骨教室 江口	10:00~11:00 筋骨健康教室 嶋田	
11:00				10:30~11:30 元気の泉 江口	
12:00	12:00~13:00 ウエストサイズ ストーリー 中村			12:00~13:00 ウエストサイズ ストーリー 中村	
13:00				12:00~13:00 ウエストサイズ ストーリー(初心者) 中村	
14:00					
15:00	2019年4月~ フィットネスプログラム				
16:00	<ul style="list-style-type: none"> ・開始、終了時間をご確認ください。 ・赤塗りの教室は有料教室です。詳しくはフロントまで。 ・エアロビ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。 ・キャンセルの場合はご連絡ください。 ・体調管理には十分気をつけて、無理をしないようお願いします。 				
17:00					
18:00					
19:00				18:30~19:30 ウエストサイズ ストーリー 中村	
20:00	19:45~20:45 ウエストサイズ ストーリー 中村			19:45~20:45 ウエストサイズ ストーリー 中村	
21:00					