

1月度 プログラム

※プールの利用可能なコースは、プールレッスン表のカッコ内の数字となります。
 ※定員の表記があるレッスンはフロントでチケットを受け取りレッスンにご参加ください。※ゴルフレッスンはゴルフレンジにて実施いたします。

平成30年1月1日改訂

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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
10:00	スタジオ 10:15~10:30 ストレッチ		スタジオ 10:15~11:00 初級エアロ 富永		スタジオ 10:15~10:30 ストレッチ		スタジオ 10:15~10:30 ストレッチ		スタジオ 10:15~10:30 ストレッチ		スタジオ 時間変更	
11:00	10:40~11:25 初級ステップ 村岡 定員16名	時間変更	11:10~11:55 ヨガ 富永	NEW	10:40~11:25 初級エアロ 改田	10:30~11:15 ゆっくりアクア 井上(1)	10:40~11:25 かんたんエアロ 池内		10:40~11:40 フィットネスヨガ 村岡	10:30~11:15 アクアビクス 服部(1)	10:45~11:30 初級エアロ 児玉	スクールの為 10:00~12:00 全コース利用不可
12:00	11:50~12:35 ボールエクササイズ 村岡 定員16名		12:30~13:20 骨盤リセット 穂積 定員10名		11:40~12:25 ZUMBA 改田	12:15~12:30 からだバランス 井上(1)	11:35~12:20 イー・ボディ・スタイル 池内 定員15名		11:50~12:35 ZUMBA 村岡		11:45~12:45 中級エアロ 児玉	
13:00	13:15~13:45 姿勢改善体操 水澤		13:30~14:15 初級ステップ 柳崎 定員16名		13:15~14:15 ヨガ 山本 純子		13:30~14:15 ZUMBA 柳崎		12:45~13:15 太極舞 村岡		13:00~13:45 コアストレッチボール 水澤	
14:00	14:00~14:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	14:00~14:45 ミットアクア 柳崎(1) 定員15名	14:00~14:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		14:00~14:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		14:00~14:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		13:30~14:20 骨盤リセット 穂積 定員10名		13:55~14:35 ボールでエアロ 穂積	14:00~14:30 ゴルフレッスン 荒川定員5名
15:00	14:30~15:15 ボール&ストレッチ 穂積		14:30~15:00 初級筋トレ 水澤		14:30~15:15 コアトレーニング& ストレッチ 太田	14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	14:30~15:15 リフレッシュヨガ 細木		14:30~15:15 肩こり・腰痛予防 エクササイズ 太田		14:45~15:45 ヨガ 山本 純子	14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川定員5名
16:00	15:30~16:00 チューブトレーニング (全身)大岩	16:00~16:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	15:30~16:00 肩こり予防体操 太田	スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可		スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可	15:30~16:15 ボールでエアロ 穂積	スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可	15:25~16:15 骨盤リセットB 穂積 定員10名			
17:00				スクールの為 16:30~18:30 全コース利用不可		スクールの為 16:30~18:30 全コース利用不可		スクールの為 16:30~18:30 全コース利用不可				
18:00	18:00~18:45 Hip Hop 細木											
19:00	18:55~19:40 リフレッシュヨガ 細木		18:45~19:30 ラテンダンス 小林		19:00~19:30 お腹集中トレーニング 水澤		19:00~19:30 自重トレーニング 古川	NEW	19:00~19:45 アクティブトレーニング 大岩			フィットネススクエア 87-56 0565-24-8756
20:00			19:35~19:50 ストレッチ		19:40~20:10 下半身トレーニング &ストレッチ 古川	19:30~20:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		19:40~20:25 ストレッチボール 水澤				
21:00			19:45~20:15 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		NEW							