

3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3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	ゴルフ	プール	スタジオ	ゴルフ	プール	スタジオ	ゴルフ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	ゴルフ	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					
11:00	10:40~11:25 初級ステップ 村岡 定員16名			11:10~11:55 ヨガ 富永			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 アクアピクス 服部(1)	10:45~11:30 初級エアロ 児玉	11:00~11:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	スクールの為 10:00~12:00 全コース利用不可
12:00	11:35~12:20 ポールエクササイズ 村岡 定員16名						11:40~12:25 ZUMBA 改田			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				12:30~13:20 骨盤リセット 穂積 定員10名					12:15~12:30 からだバランス 井上(1)			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		
	13:15~13:45 姿勢改善体操 水澤	時間変更			時間変更												
14:00		13:30~14:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		13:30~14:15 初級ステップ 柳崎 定員16名	13:30~14:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		13:15~14:15 ヨガ 山本 純子				13:30~14:15 ZUMBA 柳崎		13:30~14:20 骨盤リセット 穂積 定員10名				
	NEW		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							13:55~14:40 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 骨盤リセット 穂積 定員10名			14:30~15:00 初級筋トレ 水澤	14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名			14:30~15:15 コアトレーニング& ストレッチ 太田			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				
		NEW			NEW												
16:00	15:30~16:00 チューブトレーニング (全身)大岩			15:30~16:00 肩こり予防体操 太田				15:30~16:15 コアストレッチボール 水澤			15:30~16:15 ボールでエアロ 穂積		15:25~16:15 骨盤リセットB 穂積 定員10名				
17:00	16:10~16:55 ボールでエアロ 穂積	NEW															
18:00	18:00~18:45 Hip Hop 細木																
		NEW															
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													
				19:40~20:10 サーキットトレーニング 水澤													
20:00					19:45~20:15 ゴルフレッスン 荒川 定員5名			19:40~20:10 下半身トレーニング &ストレッチ 古川									
				NEW													
21:00																	

フィットネススクエア
87-56
0565-24-8756