

10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29年10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												
	10:15~10:30 ストレッチ				10:15~10:30 ストレッチ		10:15~10:30 ストレッチ		10:15~10:30 ストレッチ			
11:00	10:40~11:40 初級ステップ 村岡 定員16名		10:30~11:15 モーニングヨガ 小川		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)	10:30~11:30 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		11:25~12:25 青竹エクササイズ 小川		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			12:30~13:15 骨盤リセット 穂積 定員10名			12:30~13:15 しっかりアクア 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			スクールの為 14:15~15:00 2コース利用可	13:15~14:15 ヨーガ 山本 純子				13:30~14:15 ZUMBA 柳崎	13:30~14:15 骨盤リセット 穂積 定員10名		
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					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
	14:30~15:15 ボール&ストレッチ 穂積		14:30~15:00 自重トレーニング 水澤		14:30~15:15 体幹エクササイズ 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 腰痛予防体操 太田			14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川定員5名
15:00											14:45~15:45 ヨーガ 山本 純子	
	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	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	15:30~16:15 骨盤リセットB 穂積 定員10名			
16:00		16:00~16:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5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		18:00~18:30 フットセラピー 原田									
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		18:45~19:30 バランスボール 太田		19:00~19:45 ストレッチボール& 自重トレーニング 大岩			
			19:35~19:50 ストレッチ			19:30~20:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名						
20:00			19:45~20:15 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												

時間・名称
変更

時間変更

フィットネススクエア
87-56
0565-24-8756