

6月度 プログラム

平成30年6月1日改訂

※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フレンズにて実施いたします。

| | 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 10:15~10:30 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 | | | 10:40~11:25 骨盤矯正 盛 | | | 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 | | 10:30~11:30 初中級エアロ 児玉 | | 11:00~11:30 ゴルフフレンズ 荒川 定員5名 |
| 12:00 | 11:35~12:20 ボールエクササイズ 村岡 定員16名 | | | 11:35~12:20 バレトン 盛 | | | 11:40~12:25 ZUMBA 改田 | | | 11:35~12:20 イーボディースタイル 池内 定員15名 | | 11:50~12:35 ZUMBA 村岡 | | | | |
| 13:00 | | | | 12:30~13:20 骨盤リセット 穂積 定員10名 | | | 時間変更 | | 12:15~12:30 からだバランス 井上(1) | | | 12:45~13:15 太極舞 村岡 | | | | |
| 14:00 | 13:15~13:45 姿勢改善体操 水澤 | 13:30~14:00 ゴルフフレンズ 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 ゴルフフレンズ 荒川 定員5名 | | 13:15~14:00 コアストレッチボール 水澤 | | 12:30~13:15 しっかりアクア 井上(1) | 内容変更 | | 13:30~14:20 骨盤リセット 穂積 定員10名 | | 13:00~13:45 コアストレッチボール 水澤 | | |
| 15:00 | 時間変更 | | 14:00~14:45 ミットアクア 柳崎(1) 定員15名 | 14:30~15:00 初級筋トレ 水澤 | 14:30~15:00 ゴルフフレンズ 荒川 定員5名 | | 14:15~15:00 コアトレーニング& ストレッチ 太田 | 14:00~14:30 ゴルフフレンズ 荒川 定員5名 | 時間変更 | 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 | | 13:55~14:35 ボールでエアロ 穂積 | 14:00~14:30 ゴルフフレンズ 荒川 定員5名 | |
| 16:00 | 14:30~15:20 骨盤リセット 穂積 定員10名 | 14:30~15:00 ゴルフフレンズ 荒川 定員5名 | | 15:30~16:00 肩こり予防体操 太田 | | | 15:15~15:45 コアチューブトレーニング 大岩 | スクールの為 14:15~15:00 2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 | スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可 | | |
| 17:00 | 15:30~16:00 チューブトレーニング 大岩 | | | | | | NEW | スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可 | | | | | 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 | 16:10~17:00 ボールでエアロ 中級 穂積 | 16:00~17:00 内容変更 時間変更 | | | | | | 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 | | | |
| 19:00 | 18:00~18:45 Hip Hop 細木 | 18:00~18:30 ゴルフフレンズ 荒川 定員5名 | | | | | | | | | | NEW | | | | |
| 20:00 | 18:55~19:40 リフレッシュヨガ 細木 | | | 19:40~20:10 サーキットトレーニング 水澤 | 19:45~20:15 ゴルフフレンズ 荒川 定員5名 | | 18:45~19:30 ZUMBA 小島 | | | 19:30~20:00 ゴルフフレンズ 荒川 定員5名 | | 19:00~19:30 自重トレーニング 古川 | | 19:00~19:45 アクティブトレーニング 大岩 | | |
| 21:00 | | | | | | | 19:40~20:10 お腹集中トレーニング 水澤 | | | | | 19:40~20:25 コアストレッチボール 水澤 | | 19:55~20:25 ボールトレーニング 太田 | 時間変更 | |

スクールの為
10:00~12:00
全コース利用不可

フィットネススクエア
87-56
0565-24-8756