2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2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		10:15～11:00 初級エアロ 富永		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			スクールの為 10:00～12:00 全コース利用不可
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 アクアビクス 服部(1)	10:45～11:30 初級エアロ 児玉	
12:00	11:35～12:20 ボールエクササイズ 村岡 定員16名	時間変更			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･ﾎﾞﾃﾞｨｰ･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			12:30～13:15 しっかりアクア 井上(1)			12:45～13:15 太極舞 村岡		13:00～13:45 コアストレッチポール 水澤	
	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	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		13:30～14:20 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 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			14:30～15:00 ゴルフレッスン 荒川定員5名
15:00				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		スクールの為 15:00～16:30 1コース利用可				
	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 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			
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											
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ｸﾞ 水澤		19:00～19:30 自重トレーニング 古川		19:00～19:45 ｱｸﾃｨﾌﾞﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 大岩			
			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						
20:00				19:45～20:15 ゴルフレッスン 荒川　定員5名			19:40～20:25 ストレッチポール 水澤					
21:00												

フィットネススクエア
87－56
0565-24-8756