

4月度 プログラム

平成30年4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 NEW 4月17日から開始			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 NEW 4月17日から開始			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					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 ヨガ 荒川 定員5名		13:15~14:15 ヨガ 山本 純子			13:30~14:00 体幹トレーニング 古川		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	14:30~15:15 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		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		14:30~15:15 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		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	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											16:30~17:00 ホールドトレーニング 大岩				
18:00	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														
19:00	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 NEW			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				
20:00							19:40~20:10 お腹集中トレーニング 水澤		19:30~20:00 ゴルフフレンズ 荒川 定員5名	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				
21:00																

スクールの為
10:00~12:00
全コース利用不可

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

スクールの為
16:30~18:30
全コース利用不可

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

フィットネススクエア
87-56
0565-24-8756