

5月度 プログラム

平成30年5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レンジ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 初級エアロ 児玉		11:00~11:30 ゴルフレッスン 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・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					12:30~13:15 しっかりアクア 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 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	14:30~15:00 初級筋トレ 水澤	14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	スクールの為 14:15~15:00 2コース利用可	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 ゴルフレッスン 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		スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可	15:30~16:15 コアストレッチボール 水澤		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	15:25~16:15 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					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	16:30~17:00 ボールバランス 古川	NEW			
18:00	18:00~18:45 Hip Hop 細木	18:00~18:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名							18:00~18:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名							
19:00							18:45~19:30 ZUMBA 小島			19:00~19:30 自重トレーニング 古川		時間変更 19:00~19:30 ボールトレーニング 太田				
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 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		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		19:40~20:10 リズム運動 古川	NEW			
21:00																

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