1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31年1月1日改訂

月曜日

スタジオ	ゴルフ	プール
10:15～10:30 ストレッチ		
10:40～11:25 初級ステップ 村岡 定員16名		
11:35～12:20 ボールエクササイズ 村岡 定員16名		
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	
14:15～15:00 健脚エクササイズ 穂積 定員18名	時間変更 15:00～15:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	内容変更 15:00～15:30 水中ウォーキング 水澤
15:15～15:45 チューブトレーニング 大岩		
15:55～16:45 ボールでエアロ 中級 穂積		
18:00～18:45 Hip Hop 細木		
18:55～19:40 リフレッシュヨガ 細木	18:30～19:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	

火曜日

スタジオ	ゴルフ	プール
10:40～11:25 骨盤矯正 盛		
11:35～12:20 バレトン 盛		
12:30～13:20 骨盤リセット 穂積 定員18名		
	時間変更 14:00～14:30 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
14:30～15:00 初級筋トレ 水澤		
15:15～16:00 ボールでエアロ（基礎） 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 16:30～18:30 全コース利用不可
時間変更 19:00～19:30 サーキットトレーニング 水澤	新規 19:30～20:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	20:30～21:00 はじめてスイム 太田

水曜日

スタジオ	ゴルフ	プール
10:15～10:30 ストレッチ		10:30～11:15 ゆっくりアクア 井上(1)
10:40～11:25 初級エアロ 改田		
11:40～12:25 ZUMBA 改田		11:30～12:00 はじめてスイム 古川
12:35～13:05 コアトレーニング 太田		12:30～13:15 しっかりアクア 井上(1)
13:15～14:15 リラックスヨガ 吉田		
14:30～15:00 ｺｱﾁｭｰﾌﾞﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 大岩	14:30～15:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	
15:15～16:00 コアストレッチポール 水澤		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
時間変更 19:00～19:30 お腹集中ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 水澤	18:00～18:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	
19:40～20:10 姿勢改善ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 大岩 新規		20:30～21:00 はじめてスイム 水澤

木曜日

スタジオ	プール
10:15～10:30 ストレッチ	
10:40～11:25 かんたんエアロ 池内	
11:35～12:20 ｲｰ･ﾎﾞﾃﾞｨｰ･ｽﾀｲﾙ 池内 定員15名	
13:15～13:45 リズム運動 古川	13:15～13:45 はじめてスイム 水澤
13:50～14:20 肩こり予防体操 太田	
14:30～15:15 リフレッシュヨガ 細木	
15:30～16:30 ボールトータルエクササイズ 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 16:30～18:30 全コース利用不可
19:00～19:30 リズム運動 古川	
19:40～20:25 コアストレッチポール 水澤	20:30～21:00 はじめてスイム 古川

金曜日

スタジオ	プール
10:15～10:30 ストレッチ	
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)
11:50～12:35 ZUMBA 村岡	
12:45～13:15 太極舞 村岡	13:15～13:45 はじめてスイム 古川
13:30～14:20 骨盤リセット 穂積 定員18名	
14:30～15:15 肩こり・腰痛予防エクササイズ 太田	
15:30～16:20 骨盤リセットB 穂積 定員18名	
19:00～19:45 パワーチューブトレーニング 大岩	
	20:30～21:00 はじめてスイム 太田

土曜日

スタジオ	ゴルフ	プール
10:30～11:30 初中級エアロ 児玉	11:00～11:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	スクールの為 10:00～12:00 全コース利用不可
13:00～13:45 コアストレッチポール 水澤		
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	
	新規 15:30～16:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	

フィットネススクエア
87－56
0565-24-8756