

# 9月度 プログラム

平成30年9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						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				
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18名					12:15~12:30 からだバランス 井上(1)			12:45~13:15 太極舞 村岡				
	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		時間変更	13:30~14:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		13:15~14:00 コアストレッチボール 水澤			13:30~14:00 リズム運動 古川		13:30~14:20 骨盤リセット 穂積 定員18名		13:00~13:45 コアストレッチボール 水澤		
14:00				14:00~14:30 初級筋トレ 水澤				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
15:00	14:30~15:20 骨盤リセット 穂積 定員18名	14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名			14:30~15:00 ゴルフレッスン 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			14:30~15:15 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				
16:00	15:30~16:00 チューブトレーニング 大岩			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		15:30~16:15 ボールでエアロ 穂積		15:30~16:20 骨盤リセットB 穂積 定員18名			
17:00	16:10~17:00 ボールでエアロ 中級 穂積															
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 ボールバランス 古川		
19:00							18:45~19:30 ZUMBA 小島									
	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				19:30~20:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		19:00~19:30 リズム運動 古川		19:00~19:45 アクティブトレーニング 大岩				
20:00					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		19:55~20:25 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

時間変更

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  
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

フィットネススクエア  
87-56  
0565-24-8756