

11月度 プログラム

平成30年11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																
	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	10:30~11:15 アクアビクス 服部(1)	10:30~11:30 初中級エアロ 児玉		スクールの為 10:00~12:00 全コース利用不可
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 パレトン 盛			11:40~12:25 ZUMBA 改田		11:30~12:00 はじめてスイム 古川	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				12:30~13:30 ボールトータル エクササイズ 穂積		新規	12:35~13:05 コアトレーニング 太田		12:15~12:30 からだバランス井上(1)	12:30~13:15 しっかりアクア 井上(1)		新規	12:45~13:15 太極舞 村岡	新規	13:00~13:45 コアストレッチボール 水澤	
	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					13:15~14:15 リラックスヨガ 吉田		13:30~14:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	時間変更	13:15~13:45 リズム運動 古川	13:15~13:45 はじめてスイム 水澤	13:30~14:20 骨盤リセット 穂積 定員18名			
14:00	14:15~15:05 骨盤リセット 穂積 定員18名	時間変更		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		14:30~15:00 コアトレーニング 大岩		14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	曜日変更	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
15:00	15:15~15:45 チューブトレーニング 大岩	時間変更	新規	15:15~16:00 ボールでエアロ 穂積			15:15~16:00 コアストレッチボール 水澤		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 15:00~16:30 1コース利用可	スクールの為 15:30~16:20 骨盤リセットB 穂積 定員18名			
16:00	15:55~16:45 ボールでエアロ 中級 穂積	時間変更							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				
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															
		18:30~19:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	時間変更				18:45~19:30 ZUMBA 小島		18:30~19:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	時間変更	19:00~19:30 リズム運動 古川		19:00~19:45 パワーチューブ トレーニング 大岩	新規		
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			19:40~20:10 お腹集中トレーニング 水澤									
20:00																
									新規	20:30~21:00 はじめてスイム 水澤	新規	20:30~21:00 はじめてスイム 古川	新規	20:30~21:00 はじめてスイム 太田		
21:00																

フィットネススクエア
87-56
0565-24-8756