

5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ッスンにて実施いたします。

2019年5月3日改訂

	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	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
10:15~10:30	準備運動			準備運動			準備運動			準備運動		準備運動		準備運動		
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		10:30~11:15 アクアピクス 児玉(1)	10:40~11:25 初級エアロ 改田			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 アクアピクス 服部(1)	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
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 イーホディースタイル 池内 定員15名		11:50~12:35 ZUMBA 村岡		11:45~12:30 ストレッチボール& トレーニング 大岩		
13:00				12:30~13:15 骨盤リセット 穂積 定員18名									12:45~13:15 太極舞 村岡			
13:15~13:45	姿勢改善体操 水澤															
14:00	14:00~14:30 リラックスストレッチボール 大岩	13:30~14:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		13:30~14:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		13:30~14:00 アクアウォーキング 太田	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	13:15~14:00 ミットアクア 穂積(1) 定員15名	13:30~14:15 肩こり予防体操45 太田		13:30~14:00 肩甲骨リフレッシュ 大岩			
14:15~14:45				14:00~14:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名										14:00~14:45 ボールでエアロ 穂積 定員18名	14:00~14:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	
15:00	14:45~15:15 チューブトレーニング 大岩			14:45~15:30 ボールでエアロ (基礎) 穂積			14:45~15:30 スイングシェイプ 穂積			14:30~15:30 リラックスヨガ 吉田			14:15~15:00 骨盤リセット 穂積			
16:00						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 15:00~16:30 1コース利用可		15:15~15:45 足腰強化運動 大岩		15:00~15:45 コアストレッチボール 水澤	15:30~16:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名
17:00	17:00~17:30 お腹集中トレーニング 水澤					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	17:45~18:15 肩甲骨リフレッシュ 大岩			18:00~18:45 ZUMBA 城間					18:00~18:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名							
19:00		18:30~19:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名														
19:15~19:45				19:00~19:45 ヨガ 城間						18:45~19:15 サーキットトレーニング 水澤			18:45~19:30 パワーチューブ トレーニング 大岩			
20:00							19:00~19:30 お腹集中トレーニング 水澤									
20:15~20:45				20:00~20:30 肩こり予防体操30 太田			19:45~20:15 姿勢改善トレーニング 大岩			19:30~20:00 リラックスストレッチボール 大岩						
21:00									20:30~21:00 アクアウォーキング 太田			20:15~20:45 コアトレーニング 太田				

フィットネススクエア
87-56
0565-24-8756