

4月度 プログラム

※ 月曜日と金曜日のプール利用時間は、10:00~18:30です。
 ※ ジム、スタジオ、ゴルフはマスク着用でご利用ください。

2022年3月28日更新

	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																		
11:00	10:40~11:10 初級ステップ 村岡 (定員15名)			10:40~11:10 骨盤矯正 盛			10:40~11:10 初・中級エアロ 改田		10:30~11:00 アクアビクス 腕部(1)	10:40~11:10 かんたんエアロ 池内		10:40~11:10 コアトレーニング &ストレッチ 村岡				スクールの為 10:00~12:00 1コース利用可		
12:00	11:40~12:10 初級エアロ&ストレッチ 村岡						11:40~12:10 ZUMBA 改田			11:40~12:10 イーホディー・スタイル 池内		11:40~12:10 初級エアロ 村岡			11:30~12:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名			
13:00	13:00~13:30 肩甲骨リフレッシュ 太田			13:15~13:45 タオルストレッチ 穂積			13:15~13:45 リラックスヨガ 吉田			13:15~13:45 腰痛改善トレ 太田		12:30~13:00 ミットアクア 穂積(1) 定員15名	12:45~13:15 太極舞 村岡			13:15~13:45 ヨガ 吉田	時間変更	
14:00		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			13:45~14:15 初心者スイム 水澤	13:45~14:15 骨盤リセット 穂積			13:30~14:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		
15:00		14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	時間変更	14:15~14:45 健脚体操 穂積			14:15~14:45 スイングシェイプ 穂積			14:15~14:45 ヨガ 吉田							14:15~14:45 ポールでエアロ 穂積	
16:00				15:15~15:45 ポールでエアロ 穂積			15:15~15:45 バレエエクササイズ 穂積			15:15~15:45 可動域向上 穂積			14:45~15:15 コアストレッチボール 水澤				15:15~15:45 ゆったりストレッチボール 穂積	
17:00																		
18:00	18:00~18:30 コアトレ 太田																	
19:00				18:00~18:30 ZUMBA 城間														
20:00			18:30~ 全面利用不可	19:00~19:30 リラックスヨガ 城間			19:00~19:30 お腹集中トレーニング 水澤		18:30~19:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名			19:00~19:30 コアストレッチボール 水澤						
				20:00~20:30 有酸素トレーニング 水澤								19:30~20:00 アクアウォーキング 太田						

フィットネススクエア
87-56
0565-24-8756