

# 9月度 プログラム

2019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レンジにて実施いたします。

| 10:00 | 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                                   |                                   |  |
|       |                                      |                                   |                               | 10:15~10:30<br>準備運動                  |     |                                   | 10:15~10:30<br>準備運動             |                                   |   | 10:15~10:30<br>準備運動                     |                                  | 10:15~10:30<br>準備運動                    |                             |                                  |  |                                       |                                   |  |
| 11:00 | 10:40~11:25<br>初級ステップ<br>村岡<br>定員16名 |                                   |                               | 10:40~11:25<br>骨盤矯正<br>盛             |     | 10:30~11:15<br>アクアピクス<br>児玉(1)    | 10:40~11:25<br>初級エアロ<br>改田      |                                   |   | 10:40~11:25<br>かんたんエアロ<br>池内            |                                  | 10:40~11:40<br>フィットネスヨガ<br>村岡          |                             | 10:30~11:15<br>アクアピクス<br>服部(1)   |  | 11:00~11:30<br>ゴルフレッスン<br>荒川 定員5名     |                                   |  |
| 12:00 | 11:35~12:20<br>初級エアロ&<br>ストレッチ<br>村岡 |                                   |                               | 11:35~12:20<br>パレトン<br>盛             |     |                                   | 11:40~12:25<br>ZUMBA<br>改田      |                                   |   | 11:35~12:20<br>イー・ホディー・スタイル<br>池内 定員15名 |                                  | 11:50~12:35<br>初級エアロ<br>村岡             |                             |                                  | 11:45~12:30<br>ストレッチボール&<br>トレーニング<br>大岩 |                                       |                                   |  |
| 13:00 | 13:15~13:45<br>姿勢改善体操<br>水澤          | 13:30~14:00<br>ゴルフレッスン<br>荒川 定員5名 |                               | 13:00~13:30<br>健脚体操<br>穂積            |     |                                   | 13:15~14:15<br>リラクソヨガ<br>吉田     |                                   | 12:45~13:30<br>ミットアクア<br>穂積(1)<br>定員15名 |   | 12:30~13:00<br>ぎっくり・腰痛予防体操<br>穂積 | 新規                                     | 12:45~13:15<br>太極舞<br>村岡    |                                  |  | 13:00~13:45<br>ヨガ<br>城間               |                                   |  |
| 14:00 | 14:00~14:30<br>リラクソストレッチボール<br>大岩    |                                   |                               | 14:00~14:30<br>ゴルフレッスン<br>荒川 定員5名    |     | 13:30~14:00<br>ゴルフレッスン<br>荒川 定員5名 | 13:30~14:00<br>アクアウォーキング<br>太田  |                                   |   | 13:30~14:15<br>肩こり予防体操45<br>太田          |                                  | 13:15~13:45<br>初心者スイム<br>水澤            | 時間変更                        | 13:30~14:00<br>肩甲骨リフレッシュ<br>大岩   |  | 14:00~14:45<br>ボールでエアロ<br>穂積<br>定員18名 | 14:00~14:30<br>ゴルフレッスン<br>荒川 定員5名 |  |
| 15:00 | 14:45~15:15<br>チューブトレーニング<br>大岩      |                                   |                               | 14:45~15:30<br>ボールでエアロ<br>(基礎)<br>穂積 |     |                                   | 14:45~15:30<br>スイングシェイプ<br>穂積   |                                   |   | 14:30~15:30<br>リラクソヨガ<br>吉田             |                                  | 14:15~15:00<br>骨盤リセット<br>穂積            |                             | 15:15~15:45<br>足腰強化運動<br>大岩      |  | 15:00~15:45<br>コアストレッチボール<br>水澤       | 15:30~16:00<br>ゴルフレッスン<br>荒川 定員5名 |  |
| 16:00 |                                      |                                   |                               |                                      |     | スクールの為<br>15:00~16:30<br>1コース利用可  |                                 |                                   | スクールの為<br>15:00~16:30<br>1コース利用可        |   |                                  |  |                             |                                  |  |                                       |                                   |  |
| 17:00 | 17:00~17:30<br>お腹集中トレーニング<br>水澤      |                                   |                               |                                      |     | スクールの為<br>16:30~18:30<br>全コース利用不可 |                                 |                                   | スクールの為<br>16:30~18:30<br>全コース利用不可       |   |                                  |  |                             | スクールの為<br>15:00~16:30<br>1コース利用可 |  |                                       |                                   |  |
| 18:00 | 17:45~18:15<br>肩甲骨リフレッシュ<br>大岩       | 18:30~19:00<br>ゴルフレッスン<br>荒川 定員5名 |                               | 18:00~18:45<br>ZUMBA<br>城間           |     |                                   |                                 | 18:00~18:30<br>ゴルフレッスン<br>荒川 定員5名 |   |   |                                  |  |                             |                                  |  |                                       |                                   |  |
| 19:00 |                                      |                                   |                               | 19:00~19:45<br>ヨガ<br>城間              |     |                                   | 19:00~19:30<br>初心者スイム<br>水澤     |                                   |   | 19:00~19:30<br>サーキットトレーニング<br>水澤        | 時間変更                             | 18:45~19:30<br>パワーチューブ<br>トレーニング<br>大岩 |                             |                                  |  |                                       |                                   |  |
| 20:00 |                                      |                                   | 19:15~19:45<br>水中ウォーキング<br>水澤 |                                      |     |                                   | 19:45~20:15<br>姿勢改善トレーニング<br>大岩 |                                   | 時間変更                                    | 19:45~20:15<br>コアストレッチボール<br>水澤         |                                  | 新規                                     |                             |                                  |  |                                       |                                   |  |
| 21:00 |                                      |                                   | 20:00~20:30<br>初心者スイム<br>水澤   | 新規                                   |     | 20:00~20:30<br>アクアウォーキング<br>太田    |                                 |                                   |   |   |                                  |  | 20:15~20:45<br>初心者スイム<br>太田 |                                  |  |                                       |                                   |  |

フィットネススクエア  
87-56  
0565-24-8756