

10月度 プログラム

2020年10月1日改訂

※ 新型コロナウイルス感染予防対策のため、**レッスン時間は30分**となります。
 ※ ジム、スタジオはマスク着用をお願いします。なお、息苦しさ、不快感がある場合は運動を中止してください。
 ※ ゴルフレッスンは有料レッスンです。1レッスン200円となります。

	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																	
11:00	10:40~11:10 初級ステップ 村岡			10:40~11:10 骨盤矯正 盛		10:30~11:00 アクアビクス 児玉(1)	10:40~11:10 初級エアロ 改田		10:30~11:00 アクアビクス 服部(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 全コース利用不可	
12:00	11:40~12:10 初級エアロ&ストレッチ 村岡			11:40~12:10 パレトン 盛			11:40~12:10 ZUMBA 改田			11:40~12:10 イーボテニススタイル 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 有料		
13:00				13:15~13:45 健脚体操 穂積	時間変更		13:15~13:45 リラックスヨガ 吉田				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		13:00~13:30 ヨガ 城間			
14:00	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 有料		13:30~14:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名 有料	時間変更		13:45~14:15 足腰強化水中歩行 太田		13:30~14:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名 有料			13:30~14:00 初心者スイム 水澤	13:45~14:15 骨盤リセット 穂積	新規	13:30~14:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名 有料		
15:00				14:30~15:00 ボールでエアロ 穂積			14:30~15:00 スイングシェイプ 穂積			14:15~14:45 リラックスヨガ 吉田			14:45~15:15 コアトレ 太田	14:00~14:30 バランス向上 穂積	時間変更	15:00~15:30 ボールでエアロ 穂積	スクールの為 13:45~16:00 全コース利用不可
16:00										15:15~15:45 可動域向上 穂積							
17:00																	
18:00	17:45~18:15 初級筋トレ 水澤			18:00~18:30 ZUMBA 城間													
19:00		18:30~19:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名 有料							18:00~18:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名 有料								
20:00				19:00~19:30 ヨガ 城間			19:00~19:30 お腹集中トレーニング 水澤			19:00~19:30 初心者スイム 太田	19:00~19:30 コアストレッチボール 水澤	19:00~19:30 アクアウォーキング 太田					
21:00				20:00~20:30 下半身トレーニング 水澤			20:00~20:30 肩こり予防体操 太田 新規				20:00~20:30 初級筋トレ 水澤						

フィットネススクエア
87-56
0565-24-8756