

5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4月23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 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 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 腰痛予防 太田	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
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			13:30～14:00 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		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 コアストレッチホール 水澤			15:15～15:45 ゆったりストレッチホール 穂積
17:00																
18:00	18:00～18:30 コアトレ 太田			18:00～18:30 ZUMBA 城間			スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可		スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可			スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可				スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可
19:00							スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可		スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可			スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可				
20:00			18:30～ 全面利用不可	19:00～19:30 リラックスヨガ 城間				18:30～19:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名								
										19:00～19:30 コアストレッチホール 水澤						18:30～ 全面利用不可

フィットネススクエア
87-56
0565-24-8756