

10月度 プログラム

平成30年10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。

	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																
	10:15~10:30 ストレッチ						10:15~10:30 ストレッチ			10:15~10:30 ストレッチ		10:15~10:30 ストレッチ				
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			10:40~11:25 初級エアロ 改田		10:30~11:15 ゆっくりアクア 井上(1)	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		10:30~11:30 初級エアロ 児玉		11:00~11:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名
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 パレトン 盛			11:40~12:25 ZUMBA 改田	新規	11:30~12:00 はじめてスイム 古川	11:35~12:20 イーボディー・スタイル 池内 定員15名		11:50~12:35 ZUMBA 村岡		11:30~12:15 初心者スイム 太田	新規	
13:00				12:30~13:20 骨盤リセット 穂積 定員18名			12:35~13:05 コアトレーニング 太田	時間変更	12:15~12:30 からだバランス井上(1)			12:45~13:15 太極舞 村岡				
	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			13:30~14:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	新規	13:15~14:15 リラクソヨガ 吉田			13:15~13:45 リズム運動 古川			13:30~14:20 骨盤リセット 穂積 定員18名		13:00~13:45 コアストレッチボール 水澤	
14:00				14:00~14:30 初級筋トレ 水澤			14:00~14:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		14:00~14:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	13:50~14:20 肩こり予防体操 太田	新規		14:30~15:15 リフレッシュヨガ 細木		13:55~14:35 ボールでエアロ 穂積	14:00~14:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名
15:00	14:30~15:20 骨盤リセット 穂積 定員18名	14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名			14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		14:30~15:00 コアトレーニング 大岩	時間変更					14:30~15:15 肩こり・腰痛予防 エクササイズ 太田			
16:00	15:30~16:00 チューブトレーニング 大岩			15:30~16:00 肩こり予防体操 太田			15:15~16:00 コアストレッチボール 水澤	時間変更		スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可		15:30~16:15 ボールでエアロ 穂積	スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可			
	16:10~17:00 ボールでエアロ 中級 穂積									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 全コース利用可			
17:00																
18:00	18:00~18:45 Hip Hop 細木	18:00~18:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名											18:00~18:30 体幹バランス 古川	内容変更		
19:00	18:55~19:40 リフレッシュヨガ 細木			19:40~20:10 サーキットトレーニング 水澤			18:45~19:30 ZUMBA 小島			19:00~19:30 リズム運動 古川		19:00~19:45 チューブトレーニング 大岩				
20:00					19:45~20:15 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		19:40~20:10 お腹集中トレーニング 水澤		19:30~20:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名							
21:00																

フィットネススクエア
87-56
0565-24-8756