

12月度 プログラム

※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。

平成30年12月1日改訂

	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	10:30~11:15 アクアピクス 服部(1)	10:30~11:30 初中級エアロ 児玉		スクールの為 10:00~12:00 全コース利用不可
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		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				
13:00				12:30~13:20 骨盤リセット 穂積 定員18名	新規		12:35~13:05 コアトレーニング 太田		12:15~12:30 からだバランス井上(1)	12:30~13:15 しっかりアクア 井上(1)		12:45~13:15 太極舞 村岡				
	13:15~13:45 姿勢改善体操 水澤						13:15~14:15 リラクソヨガ 吉田		13:15~13:45 リズム運動 古川	13:15~13:45 イーボディー・スタイル 池内 定員15名		13:30~14:20 骨盤リセット 穂積 定員18名	13:15~13:45 はじめてスイム 古川	13:00~13:45 コアストレッチボール 水澤		
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			13:50~14:20 肩こり予防体操 太田		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	
	14:15~15:00 健脚エクササイズ 穂積	14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		14:30~15:00 初級筋トレ 水澤	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		14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名			14:30~15:15 リフレッシュヨガ 細木				
15:00	15:15~15:45 チューブトレーニング 大岩			15:15~16:00 ボールでエアロ (基礎) 穂積			15:15~16:00 コアストレッチボール 水澤			15:30~16:30 ボールータル エクササイズ 穂積		15:30~16:20 骨盤リセットB 穂積 定員18名				
16:00	15:55~16:45 ボールでエアロ 中級 穂積															
17:00																
18:00	18:00~18:45 Hip Hop 細木															
		18:30~19:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名							18:00~18:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名							
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		時間変更	19:00~19:30 リズム運動 古川		19:00~19:45 パワーチューブ トレーニング 大岩				
20:00							19:40~20:10 お腹集中トレーニング 水澤			19:40~20:25 コアストレッチボール 水澤						
21:00																
							20:30~21:00 はじめてスイム 太田			20:30~21:00 はじめてスイム 水澤		20:30~21:00 はじめてスイム 古川		20:30~21:00 はじめてスイム 太田		

フィットネススクエア
87-56
0565-24-8756