

4月度 プログラム

2019年4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 準備運動			10:15~10:30 準備運動			10:15~10:30 準備運動			10:15~10:30 準備運動		10:15~10:30 準備運動				
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		10:30~11:15 アクアビクス 児玉(1)	10:40~11:25 初級エアロ 改田		10:45~11:15 楽しシェイプアップ ウォーキング 古川	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 アクアビクス 服部(1)	10:30~11:30 初中級エアロ 児玉	11:00~11:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	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 バレトン 盛			11:40~12:25 ZUMBA 改田		11:30~12:00 のんびりスイム 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	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		12:30~13:20 骨盤リセット 穂積 定員18名					新規	12:30~13:15 健脚エクササイズ 穂積		12:45~13:15 太極舞 村岡				新規
14:00	14:00~14:30 肩こり予防体操30 太田			14:30~15:00 初級筋トレ 水澤		13:30~14:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	13:30~14:00 リラックスウォーキング 太田	13:15~14:15 リラックスヨガ 吉田		13:15~14:00 ミットアクア 穂積(1) 定員15名	13:30~14:15 肩こり予防体操45 太田	13:30~14:20 骨盤リセット 穂積 定員18名	13:15~13:45 ゆっくり ウォーキング&スイム 古川	13:00~13:45 ヨガ 城間	14:00~14:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	
15:00	15:00~15:30 チューブトレーニング 大岩		15:00~15:30 腰痛改善ウォーキング 水澤	15:15~16:00 ボールでエアロ (基礎) 穂積			14:30~15:00 コアチューブトレーニング 大岩	14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	新規	14:30~15:30 リラックスヨガ 吉田		14:35~15:05 コアトレーニング 太田		14:00~14:45 ボールでエアロ 穂積		
16:00						スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可		15:15~16:05 ボールでエアロ (中級) 穂積	曜日・時間 変更	スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可	15:45~16:45 ボールータル エクササイズ 穂積	スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可	15:30~16:20 骨盤リセットB 穂積 定員18名	曜日・時間 変更	スクールの為 15:30~16:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	
17:00						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 全コース利用不可		スクールの為 16:30~18:30 全コース利用不可				
18:00			18:00~18:30 かんたんスイム 水澤	18:00~18:45 ZUMBA 城間	新規			18:00~18:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名			18:00~18:30 リズム運動 古川					
19:00		18:30~19:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		19:00~19:45 ヨガ 城間	新規			19:00~19:30 お腹集中トレーニング 水澤			19:00~19:30 リズム運動 古川		18:45~19:30 パワーチューブ トレーニング 大岩	曜日・時間 変更		
20:00					19:30~20:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名			19:45~20:15 姿勢改善トレーニング 大岩			19:45~20:30 コアストレッチボール 水澤			19:45~20:15 アクアウォーキング 太田		
21:00																

フィットネススクエア
87-56
0565-24-8756