

# 2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フレンジにて実施いたします。

平成31年2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					<b>新規</b>	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		10:30~11:15 アクアビクス 児玉(1)	10:40~11:25 初級エアロ 改田			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 バレトン 盛			11:40~12:25 ZUMBA 改田			11:35~12:20 イー・ボディ・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	<b>曜日・時間 変更</b>		12:35~13:05 コアトレーニング 太田			12:00~12:30 ゆっくり ウォーキング&スイム 古川		12:45~13:15 太極舞 村岡	<b>内容変更</b>			
	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		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 スイム&リラクゼーション 水澤	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 コアストレッチボール 水澤		
14:00	14:15~15:00 健脚エクササイズ 穂積		<b>内容変更</b>	14:30~15:00 初級筋トレ 水澤		スクールの為 14:15~15:00 2コース利用可	14:30~15:00 コアアップデート 大岩	14:30~15:00 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		13:55~14:40 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	15:15~15:45 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		スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可	15:15~16:00 コアストレッチボール 水澤			14:30~15:15 リフレッシュヨガ 細木		15:30~16:20 骨盤リセットB 穂積 定員18名	<b>新規</b>			
16:00	15:55~16:45 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				15:30~16:30 ボール・エアロ 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	15:30~16:00 リラクソウォーキン グ 太田		15:30~16:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	
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					<b>時間変更</b>			
19:00	18:55~19:40 リフレッシュヨガ 細木			19:00~19:30 サーキットトレーニング 水澤			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	<b>新規</b>			
20:00					19:30~20:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		19:40~20:10 姿勢改善トレーニング 大岩						19:45~20:15 アクアウォーキング 太田			
21:00								20:30~21:00 水中ウォーキング 水澤	<b>内容変更</b>	19:40~20:25 コアストレッチボール 水澤			20:30~21:00 歩行からはじめるスイム 古川			

**フィットネススクエア**  
87-56  
0565-24-8756

スクールの為  
10:00~12:00  
全コース利用不可