

フィットネスプログラム

2012年1月

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日	土曜日				日曜日					
	グループレッスン		プール		グループレッスン		プール		グループレッスン		プール		グループレッスン		プール			グループレッスン		プール		グループレッスン		プール			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		1	2	3	4	1	2	3	4		
10:00	ラジオ体操&ストレッチ 10:15~10:30		ベビー		ラジオ体操&ストレッチ 10:15~10:30		ベビナー		ラジオ体操&ストレッチ 10:15~10:30		ベビー		ラジオ体操&ストレッチ 10:15~10:30		ベビナー			ラジオ体操&ストレッチ 10:15~10:30		ベビー							
11:00	はじめて 筋力トレーニング 11:00~11:30 船水		キッズ		はじめてバランスボール 11:00~11:30 大澤		レディース		はじめて筋力トレーニング 11:00~11:30 船水		キッズ		全身を鍛える 筋力トレーニング 11:00~11:30 船水		レディース			全身を鍛える 筋力トレーニング 11:00~11:30 宮崎		一般スクール		スタジオ		スタジオ			
12:00	のびのびストレッチ 11:40~12:10 大澤		レディース				SL		骨盤調整ヨガ 11:50~13:00 八重樫		レディース		のびのびストレッチ 11:40~12:10 宮崎		SL					水中体操 11:45~12:30							
13:00	カルチャー 整体ヨガ 12:15~13:30 藤村		PL				有料		はじめてスイム		レディース		ゆがみ改善教室 13:00~13:45 太田		PL			スタジオ		有料		スタジオ		スタジオ			
14:00	水中ウォーキング 13:45~白石				ダンベル体操 14:00~14:45 田澤				水中ウォーキング 13:45~中田				ダンベル体操初級 14:30~15:15 田澤					水中体操 14:00~14:45 宮崎				通替 サンデーレッスン 14:05~14:50		スタジオ			
15:00	腰痛にいい ピラティス 15:15~15:45 中土		キッズスイミングスクール		タオルで 簡単ストレッチ 15:00~15:30 大澤		キッズスイミングスクール		腰痛にいい ストレッチ 15:55~16:25 宮崎		キッズスイミングスクール		のびのびストレッチ 15:30~16:00 宮崎		キッズスイミングスクール			のびのびストレッチ 15:00~15:30									
16:00																											
17:00																											
18:00																											
19:00					ピラティス30 19:10~19:40 中土		選手育成		姿勢がよくなる バランスボール 19:30~20:00 太田		選手育成		全身を鍛える 筋力トレーニング 19:30~20:00 白石		選手育成			スタジオ		全身を鍛える 筋力トレーニング 19:30~20:00 白石		選手育成		選手スクール			
20:00	スタジオ				スタジオ		選手スクール		スタジオ		選手スクール		スタジオ		選手スクール			スタジオ		のびのびストレッチ 20:10~20:40 山本		マスターズ					
21:00	ピラティス45 20:15~21:00 中土		一般スクール		らくらくストレッチ 20:30~21:00 榊		一般スクール		らくらくストレッチ 20:30~21:00 榊		一般スクール				一般スクール												
22:00			PL				PL				PL				PL												

休館日

- : 初心者の方でも気軽に参加できるクラスです。
- : 新設したクラスです。
- : 1Fクリニック内のスタジオで行うクラスです。
- : 時間帯・担当者・プログラムが変更のクラスです。
- : 有料クラスです。

ジム・プールのご利用は22時までとなります。

ジム・プールのご利用は21時までとなります。

ジム・プールのご利用は17時30分までとなります。