

# フィットネスプログラム

2012年2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 ツル		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 ツル		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		のびのびストレッチ 11:40~12:10 大澤		レ ディ ー ス		骨盤調整ヨガ 11:50~13:00 八重樫		SL			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		有料				有料		カルチャー 整体ヨガ 12:15~13:30 藤村		有料		はじめて スイム		PL			ゆがみ改善教室 13:00~13:45 太田		有料		有料		SL		
14:00	水中ウォーキング 13:45~ 大島		変更		スタジオ		有料		水中ウォーキング 13:45~ 大島		変更		スタジオ		有料			水中体操 14:00~ 14:45 宮崎		有料		有料		PL		
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		スタジオ		有料		腰痛にいい ピラティス 15:15~15:45 中土		変 更		スタジオ		有料			ゆがみ改善教室 13:00~13:45 太田		有料		スタジオ		有料		
16:00	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		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		スタジオ		変 更		スタジオ		有料		ダンベル体操初級 14:30~15:15 田澤		スタジオ		有料		PL	
17:00			キッ ズ ス イ ミ ン グ ス ク ー ル		腰痛にいい 筋力トレーニング 15:15~15:45 太田		キッ ズ ス イ ミ ン グ ス ク ー ル		腰痛にいい 筋力トレーニング 15:15~15:45 太田		スタジオ		変 更		スタジオ		有料		のびのびストレッチ 15:30~16:00 宮崎		スタジオ		有料		PL	
18:00			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		腰痛にいい ストレッチ 15:55~16:25 宮崎		スタジオ		変 更		スタジオ		有料		ダンベル体操初級 14:30~15:15 田澤		スタジオ		有料		PL	
19:00			キッ ズ ス イ ミ ン グ ス ク ー ル		選手育成		選 手 ス ク ー ル		選手育成		選手育成		選手育成		選手育成		選手育成		姿勢がよくなる バランスボール 19:30~20:00 太田		スタジオ		有料		PL	
20:00	スタジオ		キッ ズ ス イ ミ ン グ ス ク ー ル		ピラティス30 19:10~19:40 中土		選 手 ス ク ー ル		ピラティス30 19:10~19:40 中土		スタジオ		変 更		スタジオ		有料		全身を鍛える 筋力トレーニング 19:30~20:00 白石		スタジオ		有料		PL	
21:00	ピラティス45 20:15~21:00 中土		キッ ズ ス イ ミ ン グ ス ク ー ル		スタジオ		選 手 ス ク ー ル		スタジオ		変 更		スタジオ		有料		有料		のびのびストレッチ 20:10~20:40 山本		スタジオ		有料		PL	
22:00			キッ ズ ス イ ミ ン グ ス ク ー ル		らくらくストレッチ 20:30~21:00 榊		選 手 ス ク ー ル		らくらくストレッチ 20:30~21:00 榊		スタジオ		有料		有料		有料		スタジオ		有料		有料		PL	

休  
館  
日

- 新** : 新設したクラスです。
- スタジオ** : 1Fクリニック内のスタジオで行うクラスです。
- 変更** : 時間帯・担当者・プログラムが変更のクラスです。
- 有料** : 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。