

# 5月度 プログラム

※ 月曜日と金曜日のプール利用時間は、10:00~18:30です

2025年4月22日更新

	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																	
11:00	10:40~11:25 初級ステップ 村岡 (定員20名)			10:40~11:25 フリーダンス 城間			10:30~11:15 初・中級エアロ 長坂			10:40~11:25 初級エアロ 恒川	10:30~11:15 アクアピクス 服部(1)	10:40~11:25 コアトレーニング &ストレッチ 村岡		10:30~11:15 格闘技 エクササイズ 恒川		スクールの為 10:00~12:00 1コース利用可	
12:00	11:40~12:25 初級エアロ &ストレッチ 村岡			11:40~12:25 サーキット エクササイズ 城間			11:30~12:15 筋力UPヨガ 長坂			11:40~12:25 ZUMBA 恒川		11:40~12:25 中級エアロ 村岡	11:45~12:30 体カアップアクア 穂積(1)		11:30~12:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		
13:00												12:45~13:15 太極舞 村岡					
14:00	13:30~14:00 ストレッチ(全身) 小川			13:30~14:15 身体能力向上 穂積			13:15~14:00 リラックスヨガ 吉田			13:30~14:00 ストレッチ(上半身) 小川	13:30~14:00 初心者スイム 水澤	13:30~14:15 骨盤リセット 穂積		13:15~14:00 ヨガ 吉田	13:30~14:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		
		14:00~14:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名										14:15~15:00 コアストレッチボール 水澤		14:15~15:00 ボールでエアロ (初・中級) 穂積			
15:00	14:30~15:15 ヨガ 吉田			14:30~15:15 ボールでエアロ (初級) 穂積			14:15~14:45 スイングシェイプ 穂積			14:15~15:00 可動域向上 ダンス 穂積							
							15:00~15:45 バレエ エクササイズ 穂積					14:30~15:00 コアストレッチボール 水澤		15:15~15:45 ストレッチ(全身) 小川	15:15~16:00 ゆったり ストレッチボール 穂積		
16:00	15:30~16:00 ストレッチ(上半身) 小川																
17:00																	
18:00	18:00~18:30 ボールエクササイズ 小川					スクールの為 15:00~17:30 1コース利用可											
19:00		18:30~19:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名				スクールの為 17:30~18:30 全コース利用不可											
							19:00~19:30 初級筋トレ 水澤			19:00~19:30 コアストレッチボール 水澤							
20:00			18:30~ 全面利用不可										18:30~ 全面利用不可				

**フィットネススクエア**  
87-56  
0565-24-8756