3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。
※ ジム、スタジオ、ゴルフレンジはマスク着用でご利用ください。

2023年2月21日更新

月曜日

スタジオ
- 10:40～11:10 初級ステップ 村岡 (定員20名)
- 11:40～12:10 初級エアロ＆ストレッチ 村岡
- 13:30～14:00 ストレッチ(上半身) 小川
- 14:30～15:00 ヨガ 吉田
- 15:15～15:45 ストレッチ(全身) 小川
- 18:00～18:30 ポールエクササイズ 小川

ゴルフ
- 14:00～14:30 ゴルフレッスン 荒川　定員5名
- 18:30～19:00 ゴルフレッスン 荒川　定員5名

プール
- 18:30～ 全面利用不可

火曜日

スタジオ
- 10:40～11:10 フリーダンス 城間
- 11:40～12:10 コンディショニング 城間
- 13:30～14:00 チューブ健脚トレーニング 穂積
- 14:15～14:45 ポールでエアロ 穂積

プール
- スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可
- スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可

水曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 初・中級エアロ 長坂
- 10:30～11:00 筋力UPヨガ 長坂
- 13:15～13:45 リラックスヨガ 吉田
- 14:15～14:45 スイングシェイプ 穂積
- 15:00～15:30 バレエエクササイズ 穂積
- 19:00～19:30 初級筋トレ 水澤

プール
- 10:30～11:00 アクアビクス 服部(1)
- スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可
- スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可

木曜日

スタジオ
- 10:40～11:10 初級エアロ 長坂
- 11:40～12:10 ロコモフィットネス 長坂
- 13:30～14:00 ストレッチ(全身) 小川
- 14:15～14:45 可動域向上 穂積
- 19:00～19:30 ｺｱｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 水澤

プール
- 12:30～13:00 ミットアクア 穂積(1)
- 13:30～14:00 初心者スイム 水澤
- スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可
- スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可

金曜日

スタジオ
- 10:40～11:10 コアトレーニング＆ストレッチ 村岡
- 11:40～12:10 初級エアロ 村岡
- 12:45～13:15 太極舞 村岡
- 13:45～14:15 骨盤リセット 穂積
- 14:45～15:15 ｺｱｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 水澤
- 15:30～16:00 ストレッチ(上半身) 小川

プール
- 18:30～ 全面利用不可

土曜日

スタジオ
- 13:15～13:45 ヨガ 吉田
- 14:15～14:45 ポールでエアロ 穂積
- 15:00～15:30 ゆったりｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 穂積

ゴルフ
- 11:30～12:00 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

プール
- スクールの為 10:00～12:00 1コース利用可

フィットネススクエア
87－56
0565-24-8756