

12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レンジにて実施いたします。

平成29年12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 | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| 10:00 | スタジオ 10:15~10:30 ストレッチ | | | | スタジオ 10:15~10:30 ストレッチ | | スタジオ 10:15~10:30 ストレッチ | | スタジオ 10:15~10:30 ストレッチ | | | |
| 11:00 | 10:40~11:40 初級ステップ 村岡 定員16名 | | 10:30~11:15 モーニングヨガ 小川 | | 10:40~11:25 初級エアロ 改田 | 10:30~11:15 ゆっくりアクア 井上(1) | 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 | スクールの為 10:00~12:00 全コース利用不可 |
| 12:00 | 11:50~12:35 ボールエクササイズ 村岡 定員16名 | | 11:25~12:25 青竹エクササイズ 小川 | | 11:40~12:25 ZUMBA 改田 | 12:15~12:30 からだバランス 井上(1) | 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 | | 11:45~12:45 中級エアロ 児玉 | |
| 13:00 | | | 12:30~13:20 骨盤リセット 穂積 定員10名 | 時間変更 | | 12:30~13:15 しっかりアクア 井上(1) | | | 12:45~13:15 太極舞 村岡 | | 13:00~13:45 コアストレッチボール 水澤 | |
| 14:00 | 13:15~13:45 姿勢改善体操 水澤 | | 13:30~14:15 初級ステップ 柳崎 定員16名 | スクールの為 14:15~15:00 2コース利用可 | 13:15~14:15 ヨーガ 山本 純子 | | 13:30~14:15 ZUMBA 柳崎 | | 13:30~14:20 骨盤リセット 穂積 定員10名 | 時間変更 | 13:55~14:35 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 | 14:00~14:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名 | 14:00~14:45 ミットアクア 柳崎(1) 定員15名 | 14:30~15:00 初級筋トレ 水澤 | | 14:30~15:15 コアトレーニング& ストレッチ 太田 | 14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名 | 14:30~15:15 リフレッシュヨガ 細木 | | 14:30~15:15 肩こり・腰痛予防 エクササイズ 太田 | 内容変更 | 14:45~15:45 ヨーガ 山本 純子 | 14:30~15:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名 |
| 16:00 | 15:30~16:00 チューブトレーニング (全身)大岩 | | 15:30~16:00 肩こり予防体操 太田 | スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可 | 内容変更 | スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可 | 15:30~16:15 ボールでエアロ 穂積 | スクールの為 15:00~16:30 1コース利用可 | 15:25~16:15 骨盤リセットB 穂積 定員10名 | 時間変更 | | |
| 17:00 | | 16:00~16:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名 | | スクールの為 16:30~18:30 全コース利用不可 | | スクールの為 16:30~18:30 全コース利用不可 | | スクールの為 16:30~18:30 全コース利用不可 | | | | |
| 18:00 | 18:00~18:45 Hip Hop 細木 | | 18:00~18:30 フットセラピー 原田 | | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:55~19:40 リフレッシュヨガ 細木 | | 18:45~19:30 ラテンダンス 小林 | | 19:00~19:30 お腹集中トレーニング 水澤 | | 18:45~19:30 バランスボール 太田 | | 19:00~19:45 アクティブトレーニング 大岩 | 内容変更 | | |
| 20:00 | | | 19:35~19:50 ストレッチ | | | 19:30~20:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名 | | | | | | |
| 21:00 | | | 19:45~20:15 ゴルフレッスン 荒川 定員5名 | | | | 19:40~20:25 ストレッチボール 水澤 | | | | | |

フィットネススクエア
87-56
0565-24-8756