10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

2024年9月25日更新

月曜日

スタジオ
- 10:40～11:25 初級ステップ 村岡 （定員20名）
- 11:40～12:25 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
- 14:30～15:15 ヨガ 吉田
- 15:30～16:00 ストレッチ(全身) 小川
- 18:00～18:30 ボールエクササイズ 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
- 10:40～11:25 フリーダンス 城間
- 11:40～12:25 ダンス（振付） 城間　新規
- 13:30～14:15 身体能力向上 穂積
- 14:30～15:15 ボールでエアロ （初級） 穂積

ゴルフ

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
- 10:30～11:15 初・中級エアロ 長坂
- 11:30～12:15 筋力UPヨガ 長坂
- 13:15～14:00 リラックスヨガ 吉田
- 14:15～14:45 スイングシェイプ 穂積
- 15:00～15:45 バレエ エクササイズ 穂積
- 19:00～19:30 初級筋トレ 水澤

ゴルフ

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

木曜日

スタジオ
- 10:40～11:25 初級エアロ 恒川
- 11:40～12:25 ZUMBA 恒川
- 13:30～14:00 ストレッチ(全身) 小川
- 14:15～15:00 可動域向上 ダンス 穂積
- 19:00～19:30 ｺｱｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 水澤

プール
- 10:30～11:15 アクアビクス 服部（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
- 10:40～11:25 コアトレーニング &ストレッチ 村岡
- 11:40～12:25 中級エアロ 村岡
- 12:45～13:15 太極舞 村岡
- 13:30～14:15 骨盤リセット 穂積
- 14:30～15:00 ｺｱｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 水澤
- 15:15～15:45 ストレッチ(上半身) 小川

プール
- 11:45～12:30 ミットアクア 穂積（1）
- 18:30～ 全面利用不可

土曜日

スタジオ
- 13:15～14:00 ヨガ 吉田
- 14:15～15:00 ボールでエアロ （初・中級） 穂積
- 15:15～16:00 ゆったり ストレッチポール 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