4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。

2024年3月27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																スクールの為 10:00～12:00 1コース利用可
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		10:30～11:15 アクアビクス 服部（1）	10:40～11:25 初級エアロ 長坂		10:40～11:25 コアトレーニング ＆ストレッチ 村岡			11:30～12:00 ゴルフレッスン 荒川　定員5名	
12:00	11:40～12:25 初級エアロ ＆ストレッチ 村岡			11:40～12:25 コンディショニング 城間			11:30～12:15 筋力UPヨガ 長坂			11:40～12:25 ロコモフィットネス 長坂	時間変更 12:45～13:30 ミットアクア 穂積（1）	11:40～12:25 中級エアロ 村岡				
13:00				新規							13:45～14:15 初心者スイム 水澤	12:45～13:30 太極舞 村岡				
14:00	13:30～14:00 ストレッチ（上半身） 小川	14:00～14:30 ゴルフレッスン 荒川　定員5名		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（全身） 小川		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	
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		スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可	14:15～14:45 スイングシェイプ 穂積		スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可	14:15～15:00 可動域向上 ダンス 穂積	時間変更	14:30～15:00 ｺｱｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 水澤	内容変更	14:15～15:00 ボールでエアロ （初・中級） 穂積		
16:00	15:30～16:00 ストレッチ（全身） 小川						15:00～15:45 バレエ エクササイズ 穂積			新規		15:15～15:45 ストレッチ（上半身） 小川		15:15～16:00 ゆったりｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 穂積		
17:00																
18:00	18:00～18:30 ﾎﾞｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ 小川					スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可			スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可		スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可					
19:00		18:30～19:00 ゴルフレッスン 荒川　定員5名	18:30～ 全面利用不可				19:00～19:30 初級筋トレ 水澤			19:00～19:30 ｺｱｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 水澤			18:30～ 全面利用不可			
20:00																

フィットネススクエア
87－56
0565-24-8756