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

2026年4月25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
	10:30～11:15 初級ステップ 村岡 （定員20名）			10:40～11:25 ZUMBA 柘植			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 アクアビクス 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		
11:00															11:30～12:00 ゴルフレッスン 荒川　定員5名	
	11:30～12:15 初級エアロ ＆ストレッチ 村岡			11:40～12:25 ピラティス 柘植			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 体力アップアクア 穂積（1）			
12:00	12:25～12:55 太極舞 村岡															
13:00							13:15～14:00 リラックスヨガ 吉田							13:15～14:00 ヨガ 吉田		
	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						13:30～14:00 ストレッチ(上半身) 小川	13:30～14:00 しっかりスイム 水澤	13:30～14:15 骨盤リセット 穂積	13:30～14:00 初心者スイム 水澤		13:30～14:00 ゴルフレッスン 荒川　定員5名	
14:00							14:15～14:45 スイングシェイプ 穂積									
	14:30～15:15 ヨガ 吉田			14:30～15:15 ボールでエアロ （初級） 穂積						14:15～15:00 可動域向上 ダンス 穂積		14:30～15:00 ｺｱｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙ 水澤		14:15～15:00 ボールでエアロ （初・中級） 穂積		
15:00						スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可	15:00～15:45 バレエ エクササイズ 穂積		スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可		スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可	15:15～15:45 ストレッチ(全身) 小川		15:15～16:00 ゆったり ストレッチポール 穂積		
16:00																
17:00						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					
18:00	18:00～18:30 ボールエクササイズ 小川															
19:00			18:30～ 全面利用不可				19:00～19:30 初級筋トレ 水澤			19:00～19:30 ｺｱｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙ 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