

メディカルフィットネスクラブ SHIN-SHIN プログラムスケジュール

2017年 6月



	月		火	水		木		金		土		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														10:00	
11:00	11:00~11:45 コンビネーション ステップ 藤原	11:30~12:15 アクアピクス ★ 本田	休 業 日	10:30~11:15 ZUMBA 宮田		10:30~11:15 コンビネーションエアロ 金	10:45~11:15 クロール初級 ★ 清水	10:30~11:15 初めてフラダンス ★ 宮崎	10:30~11:15 クロール中級 齊藤	10:45~11:15 バレエストレッチ ★ 濱邊		10:45~11:30 元気体操 ★ 森垣		11:00	
12:00	12:00~13:00 陰ヨガ ★ 藤原			11:30~12:15 リラククスヨガ ★ 澤井		11:30~12:15 初めてエアロ ★ 高城	11:30~12:15 背泳ぎ中級 清水	11:30~12:15 やさしいエアロ ★ 森谷	11:30~12:00 バタフライ初級 齊藤		11:45~12:30 オリジナル45 【担当・内容は館内 掲示をご覧ください】	11:30~12:15 平泳ぎ中級 大善	11:45~12:30 やさしいエアロ ★ 神山		12:00
13:00	13:30~14:30 ルーシーダットン ★ 角田	13:30~14:15 平泳ぎ中級 清水		13:00~13:45 チャレンジエアロ 寺岡	13:00~13:30 流水ウォーキング ★ 清水	13:15~14:00 ろっ骨エクササイズ KaQiLa ★ 中川	13:30~14:15 バタフライ中級 南	13:30~14:15 ZUMBA 金	12:30~13:15 ピラティス ★ 岸田	12:45~13:30 オリジナルシェイプ 尾藤	12:30~13:15 クロール中級 大善	12:45~13:30 オリジナル45 【担当・内容は館内 掲示をご覧ください】	12:45~13:30 クロール中級 清水	12:45~13:30	13:00
14:00	14:45~15:30 初めてエアロ ★ 風早	14:30~15:00 クロール初級 ★ 糸井		14:00~15:00 健美操 ★ 島田	14:00~14:45 背泳ぎ中級 大善	14:15~15:00 引き締めエアロ ★ 風早	14:30~15:00 平泳ぎ初級 齊藤	14:30~15:15 健康ストレッチ ★ 尾藤	14:00~14:45 肩凝り腰痛改善 ★ 糸井	14:00~14:45 スッキリヨガ ★ 野口	13:45~14:45 パーソナルレッスン 大善	13:30~14:00 パーソナルレッスン 大善	13:45~14:15 脂肪燃焼アクア ★ 清水	13:45~14:15	14:00
15:00		15:15~15:45 パーソナルレッスン 南		15:00~15:45 初めてマスターズ 大善	15:00~16:00 初めてマスターズ ★ 大善	15:15~16:00 ストレッチ&ホニール ★ 南 (要)	15:15~15:45 バタフライ初級 齊藤	15:30~16:00 お腹集中 SHIN-SHINスタッフ ★	15:00~15:45 クロール中級 糸井	15:00~15:45 健康ストレッチ ★ 尾藤	15:00~15:45 クロール中級 齊藤	15:00~15:45 クロール中級 齊藤	15:30~16:00 パーソナルレッスン 南	15:30~16:00	15:00
16:00				16:00~16:30 パーソナルレッスン 大善	16:00~16:30 パーソナルレッスン 大善						16:00~16:30 背泳ぎ初級 齊藤	16:00~16:30 パーソナルレッスン 南	16:00~16:30 パーソナルレッスン 南	16:00~16:30	16:00
17:00															17:00
18:00	18:30~19:15 初めてフラダンス ★ 金	19:00~19:30 パーソナルレッスン 大善		19:15~20:00 やさしいエアロ ★ 風早	19:30~20:15 背泳ぎ中級 清水	19:00~19:45 やさしいステップ ★ 岸田	19:30~20:00 背泳ぎ初級 藤井	20:10~20:55 ZUMBA 宮田	19:00~19:30 パーソナルレッスン 大善	19:45~20:15 平泳ぎ初級 大善	19:00~19:30 パーソナルレッスン 大善	19:00~19:30 パーソナルレッスン 大善	19:00~19:30 パーソナルレッスン 大善	19:00	18:00
19:00	19:30~20:15 ZUMBA 金	19:45~20:15 脂肪燃焼アクア ★ 清水		20:15~21:00 骨盤ストレッチ ★ 風早	20:30~21:30 マスターズ 清水	20:00~20:45 パワーヨガ 金	20:15~21:00 クロール中級 藤井	20:30~21:15 ZUMBA 宮田	20:30~21:15 バタフライ中級 大善					19:00	19:00
20:00	20:30~21:30 オリジナルヨガ ★ 高城	20:30~21:15 平泳ぎ中級 南						21:05~21:50 HIP-HOP 渡邊							20:00
21:00															21:00
22:00															22:00

★ はじめての方でも安心して参加できるクラス
 (要) 参加前にジムでのお申し込みが必要なクラス

◇祝日の場合はその曜日のスケジュールとなります。
 ◇レッスンの内容や担当者は都合により変更することがございます。
 ◇レッスンは開始から徐々に運動強度を上げて行なわれます。
 レッソンの途中参加は心臓、筋肉などに負担を掛けますので
 開始5分以降のレッスン参加はご遠慮ください。

プログラム改定日 2017年 5月 15日