

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 10月



時間	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														
11:00	11:00~11:45 コンビネーションエアロ 藤原	11:30~12:15 アクアピクス ★ 本田		10:30~11:15 ZUMBA 宮田	10:30~11:15 コンビネーションエアロ 金	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 ★ パレエストレッチ 濱邊		10:45~11:30 ★ 元気体操 森垣		
12:00	12:00~13:00 ★ 陰ヨガ 藤原			11:30~12:15 ★ リラックスヨガ 澤井	11:30~12:15 ★ 初めてエアロ 高城	11:30~12:15 ★ 青泳ぎ中級 清水	11:30~12:15 ★ やさしいエアロ 高城	11:30~12:00 ★ パタフライ初級 齊藤	11:45~12:30 ★ オリジナル45 【担当・内容は館内 掲示をご覧下さい】	11:30~12:15 ★ 青泳ぎ中級 大善	11:45~12:30 ★ やさしいエアロ 神山			
13:00	13:30~14:30 ★ ルーシーダットン 角田	13:30~14:15 ★ 青泳ぎ中級 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 ★ パタフライ中級 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 ★ パタフライ中級 大善	12:45~13:30 ★ オリジナル45 【担当・内容は館内 掲示をご覧下さい】	12:45~13:30 ★ クロール中級 清水	
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 ★ 平泳ぎ中級 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	14:30~15:15 ★ 健康ストレッチ 野口		13:45~14:15 ★ 脂肪燃焼アクア 清水	14:30~15:15 ★ クロール上級 南	
15:00		15:15~15:45 ★ パーソナルレッスン 南	休 業 日	15:00~16:45 ★ 初めてマスターズ 大善	15:00~16:45 ★ 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)	15:15~16:45 ★ パタフライ初級 齊藤	15:30~16:00 ★ お腹集中 SHIN-SHINスタッフ	16:00~16:45 ★ クロール中級 糸井	16:00~16:45 ★ 健康ストレッチ 尾藤	16:00~16:45 ★ クロール中級 齊藤		16:00~16:00 ★ パーソナルレッスン 南	
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 ★ 背泳ぎ初級 齊藤		16:00~16:30 ★ パーソナルレッスン 南	
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 ★ パタフライ中級 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 糸井	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 ★ パタフライ初級 大善		オリジナル45 土曜日 日曜日	
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 角田	20:15~21:00 ★ クロール中級 糸井	20:30~21:15 ★ ZUMBA 宮田	20:30~21:15 ★ 平泳ぎ中級 大善			7日 ★ プティ・パレエ 濱邊	8日 ★ ろっ骨エクササイズKaQiLa 中川
20:00	20:30~21:30 ★ オリジナルヨガ 高城	20:30~21:15 ★ 青泳ぎ中級 南							21:05~21:50 ★ HIP-HOP 渡邊				14日 ★ フィットネスペリー 井上	15日 ★ ピラティス 岸田
21:00													21日 ★ ZUMBA 風早	22日 ★ パーソナルレッスン 森谷
22:00													28日 ★ ピラティス 水上	29日 ★ Sラインヨガ 松井

★ 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 9月 15日