

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

2018年 11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			休 業 日											
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	10:45~11:15 ★ バタフライ初級 清水	10:30~11:15 ★ 初めてフラダンス 宮崎	10:30~11:15 ★ バタフライ中級 齊藤			10:30~11:15 ★ 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 ★ クロール中級 清水	11:30~12:15 ★ ピラティス 岸田	11:30~12:00 ★ 平泳ぎ初級 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 ★ 背泳ぎ中級 大善	11:30~12:15 ★ やさしいエアロ 風早		
13:00	13:30~14:30 ★ ルーシーダットン 角田	13:30~14:15 ★ クロール中級 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 ★ やさしいエアロ 高城	12:45~13:30 ★ オリジナルシェイプ 尾藤	12:30~13:15 ★ 平泳ぎ中級 大善	12:30~13:15 ★ 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	
14:00	14:45~15:30 ★ 初めてエアロ 風早	14:30~15:00 ★ 流水ウォーキング 清水		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 大善	13:45~14:45 ★ 背骨コンディショニング 野口	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	
15:00		15:15~15:45 ★ パーソナルレッスン 南		15:15~16:00 ★ ホッケー コンディショニング 山内	15:00~15:45 ★ 初めてマスターズ 大善	15:15~16:00 ★ ストレッチ&ボール 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 ★ 平泳ぎ中級 大善	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		14:30~15:15 ★ クロール上級 南	
16:00					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		15:30~16:30 ★ パーソナルレッスン 南 (30分間のご予約は 15:30~となります)	
17:00														
18:00	18:30~19:15 ★ 初めてフラダンス 金	18:45~19:15 ★ パーソナルレッスン 大善				19:00~19:45 ★ やさしいステップ 岸田	19:30~20:00 ★ 平泳ぎ初級 齊藤	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	19:45~20:15 ★ クロール初級 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	18:00 ★ オリジナル45 土曜日 3日 ZUMBA 風早 10日 ろっ骨エクササイズKaQiLa 中川 17日 ZUMBA 角田 24日 やさしいエアロ 高城 日曜日 4日 ZUMBA 宮原 11日 初めてフラダンス 野口 18日 ピラティス 水上 25日 ハタヨガフロー 山本	
19:00				19:15~20:00 ★ やさしいエアロ 風早	19:30~20:15 ★ 背泳ぎ中級 清水	20:00~20:45 ★ パワーヨガ 角田	20:15~21:00 ★ クロール中級 齊藤	20:10~20:55 ★ ZUMBA 宮田	20:30~21:15 ★ バタフライ中級 大善					
20:00	20:30~21:15 ★ 骨盤ストレッチ 風早	20:15~21:00 ★ 平泳ぎ中級 南		20:15~21:15 ★ オリジナルヨガ 高城	20:30~21:30 ★ マスターズ 清水			21:05~21:50 ★ HIP-HOP 渡邊						
21:00														
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 2018年 10月 15日