

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

2020年 2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											10:00					
				10:30~11:15				10:30~11:15							10:30~11:15	10:30~11:15		10:30~11:15	
11:00	11:00~11:45 コンビネーションエアロ 藤原					ZUMBA 宮田		コンビネーションエアロ 金						10:45~11:15 平泳ぎ初級 清水	初めてフラダンス ★ 宮崎	クロール中級 齊藤		元気体操 ★ 森垣	11:00
				11:30~12:15 アクアピクス ★ 本田															
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 オリジナルヨガ ★ 高城	11:30~12:15 背泳ぎ中級 清水	11:30~12:15 やさしいエアロ ★ 高城	11:30~12:15 バタフライ中級 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		12:00					
13:00								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 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 バタフライ中級 清水	13:00					
	13:30~14:30 ルーシーダットン ★ 角田	13:30~14:15 バタフライ中級 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 平泳ぎ中級 南	13:30~14:15 ZUMBA 金											
14:00				14:00~15:00 健美操 ★ 島田	14:00~14:45 クロール中級 大善	14:15~15:00 引き締めエアロ ★ 風早	14:30~15:00 バタフライ初級 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	★ 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	14:00				
	14:45~15:30 初めてエアロ ★ 風早	14:30~15:00 クロール初級 ★ 清水												14:30~15:15 クロール上級 南	15:00				
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	15:15~16:00 ホディー コンディショニング ★ 山内	15:15~15:45 クロール初級 ★ 齊藤		15:00~15:45 背泳ぎ中級 大善	15:00~15:45 ストレッチ&ポール ★ 尾藤 (要)	15:00~15:45 クロール中級 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)	16:00					
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			17:00				
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			19:15~20:00 やさしいエアロ ★ 風早	19:30~20:15 平泳ぎ中級 清水	19:00~19:45 やさしいステップ ★ 岸田		19:30~20:00 バタフライ初級 齊藤	19:00~19:30 パーソナルレッスン 大善			オリジナル45		18:00				
19:00												土曜日 1日 ZUMBA 風早 8日 やさしいステップ 風早 15日 ZUMBA 角田 22日 ピラティス 水上 29日 ボルドブラ 井上	日曜日 2日 リラックスヨガ 平井 9日 ピラティス 平井 16日 ハタヨガフロー 山本 23日 パワーヨガ 山本	19:00					
20:00	19:30~20:15 ZUMBA 金	19:30~20:00 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 背泳ぎ中級 齊藤	20:10~20:55 ZUMBA 宮田	19:45~20:15 平泳ぎ初級 大善	20:30~21:15 クロール中級 大善	★ 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。 ◇レッスンは開始から徐々に運動強度を上げて行なわれます。 ◇レッス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 2020年 1月 15日		20:00						
21:00	20:30~21:30 スッキリヨガ ★ 森谷	20:15~21:00 バタフライ中級 南						21:05~21:50 HIP-HOP 渡邊						21:00					
22:00														22:00					