

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 1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		12:30~13:15	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		12:45~13:30 オリジナルシェイプ 尾藤									
14:00										13:45~14:45	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		14:00~15:00 ★ 健美操 島田		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		肩凝り腰痛改善 ★ 大善	★ 野口			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 ホティー 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 ★ 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 土曜日 4日 ピラティス 水上 11日 ZUMBA 風早 18日 やさしいエアロ 風早 25日 ポルドブラ 井上	18:00				
19:00														19:00					
20:00	19:30~20:15 ZUMBA 金	19:30~20:00 ★ 脂肪燃焼アクア 清水						19:45~20:15 ★ 平泳ぎ初級 大善						20:00					
		20:15~21:00		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		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 2019年 12月 15日		21:00						
21:00	★ スッキリヨガ 森谷							21:05~21:50 HIP-HOP 渡邊						22:00					
22:00																			