

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 3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			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 平泳ぎ初級 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			10:30~11:15 元気体操 ★ 森垣			
12:00	12:00~13:00 陰ヨガ ★ 藤原	11:30~12:15 アクアピクス ★ 本田		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 パタフライ中級 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			
13:00				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			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 パタフライ中級 清水		
14:00	13:30~14:30 ルーシーダットン ★ 角田	13:30~14:15 パタフライ中級 清水		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	14:30~14:15 平泳ぎ中級 南	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	14:45~15:30 初めてエアロ ★ 風早	14:30~15:00 クロール初級 ★ 清水		15:00~15:45 初めてマスターズ 大善	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		14:30~15:15 クロール上級 南		
16:00				15:15~15:45 お腹集中 SHIN-SHINスタッフ ★	16:00~16:30 パーソナルレッスン 大善								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		19:15~20:00 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 パタフライ初級 齊藤		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		オリジナル45			
19:00	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	20:30~21:15 クロール中級 大善			土曜日	日曜日		
20:00	20:30~21:30 スッキリヨガ ★ 森谷											1日 ハタヨガフロー 山本	7日 やさしいエアロ 宮崎	8日 ピラティス 井上	
21:00												14日 ZUMBA 風早	15日 リラックスヨガ 井上	21日 ピラティス 水上	22日 パワーヨガ 山本
22:00												28日 ピラティス 水上	29日 ZUMBA 角田		

★ 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 2020年 2月 15日