

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 4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 クロール初級 清水	初めてフラダンス 宮崎	背泳ぎ中級 齊藤			元気体操 森垣		11:00
		11:30~12:15												
12:00	12:00~13:00 陰ヨガ 藤原	★ 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 平泳ぎ中級 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 バタフライ中級 大善	11:30~12:15 やさしいエアロ 風早		12:00
								12:30~13:15 ピラティス 岸田						
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	13:30~14:15 バタフライ中級 南	13:30~14:15 ZUMBA 金		12:45~13:30 オリジナルシェイプ 尾藤	12:30~13:15 クロール上級 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 平泳ぎ中級 清水	13:00
14:00	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									13:30~14:00 パーソナルレッスン 大善			
		14:30~15:00 背泳ぎ初級 清水		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 クロール初級 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			13:45~14:15 脂肪燃焼アクア 清水	14:00
	14:45~15:30 初めてエアロ 風早												14:30~15:15 背泳ぎ中級 南	
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 平泳ぎ初級 齊藤		15:00~15:45 クロール中級 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)	15:00
16:00					16:00~16:30 パーソナルレッスン 大善						16:00~16:30 バタフライ初級 齊藤			16:00
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											18:00	
			19:15~20:00 やさしいエアロ 風早		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	19:30~20:15 ZUMBA 金	19:30~20:00 脂肪燃焼アクア 清水		19:30~20:15 バタフライ中級 清水				19:45~20:15 バタフライ初級 大善					19:00	
20:00		20:15~21:00 平泳ぎ中級 南			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						20:00	
	20:30~21:30 スッキリヨガ 森谷		20:15~21:00 骨盤ストレッチ 風早	20:30~21:30 マスターズ 清水				21:05~21:50 HIP-HOP 渡邊					21:00	
21:00														
22:00													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 3月 15日