

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 5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 ★ クロール初級 清水	10:30~11:15 初めてフラダンス ★ 宮崎	10:30~11:15 背泳ぎ中級 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 平泳ぎ中級 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 ★ パタフライ中級 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 ★ 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	
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		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	13:30~14:15 ★ パタフライ中級 南	14:30~15:00 ★ クロール初級 齊藤	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 ★ 背泳ぎ初級 清水		15:00~15:45 ★ 初めてマスターズ お腹集中 SHIN-SHINスタッフ	15:00~15:45 ★ 初めてマスターズ 大善	15:15~16:00 ★ ホテイ コンディショニング 山内	15:15~15:45 ★ 平泳ぎ初級 齊藤	14:30~15:15 ★ 健康ストレッチ 尾藤	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		14:30~15:15 ★ 背泳ぎ中級 南	
16:00					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				19:00~19:45 ★ やさしいステップ 岸田			19:00~19:30 ★ パーソナルレッスン 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		19:15~20:00 ★ やさしいエアロ 風早	19:30~20:15 ★ パタフライ中級 清水	20:00~20:45 ★ パワーヨガ 角田	19:30~20:00 ★ 平泳ぎ初級 齊藤		19:45~20:15 ★ パタフライ初級 大善				土曜日 2日 ZUMBA 風早 9日 ピラティス 水上 16日 ポルドブラ 井上 23日 ピラティス 水上 30日 やさしいエアロ 風早	日曜日 3日 ハタヨガフロー 山本 16日 リラックスヨガ 平井 17日 ZUMBA 角田 24日 パワーヨガ 山本 31日 ピラティス 平井
20:00	20:30~21:30 ★ スッキリヨガ 森谷	20:15~21:00 ★ 平泳ぎ中級 南		20:15~21:00 ★ 骨盤ストレッチ 風早	20:30~21:30 ★ マスターズ 清水		20:15~21:00 ★ クロール中級 齊藤	20:10~20:55 ★ ZUMBA 宮田	20:30~21:15 ★ 背泳ぎ中級 大善				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 2020年 4月 15日