

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

2022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	10:15~11:00 ルーシーダットン ★ 角田				10:30~11:15 ZUMBA 金			10:30~11:15 ★ ストレッチ&ボール 尾藤						10:00	
11:00		11:30~12:00 ★ クロール初級 齊藤				11:00~11:30 ★ クロール初級 清水(金本)				10:45~11:15 ★ パタフライ初級 齊藤	11:00~11:45 ★ やさしいエアロ 今堀		11:00~11:45 ★ 元気体操 森垣	11:00	
12:00		12:15~12:45 ★ パーソナルレッスン 齊藤				11:45~12:15 ★ 背泳ぎ初級 清水(金本)				11:30~12:00 ★ パーソナルレッスン 齊藤		11:30~12:15 ★ 平泳ぎ中級 大善		12:00	
13:00	13:00~13:45 ★ 初めてフラダンス 宮崎			13:30~14:00 ★ ストレッチ&ボール 清水		13:00~13:45 ★ やさしいエアロ 寺岡							12:45~13:15 ★ 平泳ぎ初級 清水	13:00	
14:00		14:00~14:45 ★ 平泳ぎ中級 南		14:15~15:00 ★ 初めてエアロ 高城	14:30~15:15 ★ パタフライ中級 大善	14:30~15:00 ★ 健康ストレッチ 南		14:00~14:45 ★ クロール中級 齊藤	14:00~14:30 ★ 筋トレ指導 齊藤	14:00~14:45 ★ 背泳ぎ中級 大善	14:15~15:00 ★ 背骨コンディショニング 野口	14:00~14:45 ★ クロール中級 齊藤	14:30~14:15 ★ クロール上級 南	14:00	
15:00		15:00~15:30 ★ パーソナルレッスン 南			15:30~16:00 ★ パーソナルレッスン 大善		15:00~15:30 ★ パーソナルレッスン 齊藤					15:00~15:30 ★ パーソナルレッスン 齊藤		15:00	
16:00			休 業 日											16:00	
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00		19:15~20:00 ★ 背泳ぎ中級 南			19:30~20:15 ★ ZUMBA 風早	19:15~20:00 ★ クロール中級 清水	19:30~20:15 ★ パワーヨガ 金		19:15~20:00 ★ 平泳ぎ中級 齊藤	19:30~20:15 ★ リラックスヨガ 平井	19:15~20:00 ★ パタフライ中級 大善				19:00
20:00	19:30~20:15 ★ ピラティス 水上														20:00
21:00															21:00
22:00															22:00

全レッスン、予約制となります。
スタジオ(定員15名) プール(定員16名)です。
開始90分前から、ジム・プールカウンターにて
予約受付致します。
★ マークは、初めての方でも安心して
参加できるクラスです。

◇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 2021年 12月 20日