

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
10:00 10:15~11:00 ルーシーダットン 角田 ☆							
11:00 11:30~12:00 クロール初級 齊藤 ☆			10:30~11:15 ZUMBA 金			11:00~11:45 やさしいエアロ 今堀 ☆	
12:00 12:15~12:45 パーソナルレッスン 齊藤			11:00~11:30 クロール初級 清水(金本) ☆			11:30~12:15 平泳ぎ中級 大善	
13:00 13:00~13:45 初めてフラダンス 宮崎 ☆			11:45~12:15 背泳ぎ初級 清水(金本)			12:30~13:00 パーソナルレッスン 大善	
14:00 14:30~15:00 コアトレ 大善 ☆		13:00~13:45 やさしいエアロ 寺岡 ☆	13:30~14:00 ストレッチ&ホール 清水 ☆	14:00~14:45 クロール中級 齊藤 ☆	14:00~14:45 背泳ぎ中級 大善	14:00~14:45 クロール中級 齊藤 ☆	12:45~13:15 平泳ぎ初級 清水
15:00 15:00~15:30 パーソナルレッスン 南		14:15~15:00 初めてエアロ 高城 ☆	14:30~15:15 バタフライ中級 大善	14:30~15:00 健康ストレッチ 南 ☆	14:15~15:00 背骨コンディショニング 野口 ☆	14:30~15:00 パーソナルレッスン 齊藤	13:30~14:15 クロール上級 南
16:00		15:30~16:00 パーソナルレッスン 大善		15:30~16:00 パーソナルレッスン 齊藤			14:30~15:00 パーソナルレッスン 南
17:00							15:00
18:00							16:00
19:00 19:30~20:15 ピラティス 水上 ☆		19:15~20:00 背泳ぎ中級 南	19:15~20:00 クロール中級 清水	19:15~20:00 平泳ぎ中級 齊藤	19:15~20:00 バタフライ中級 大善		17:00
20:00		19:30~20:15 ZUMBA 風早	19:30~20:15 パワーヨガ 金	19:30~20:15 リラックスヨガ 平井 ☆			18:00
21:00							19:00
22:00							20:00
							21:00
							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 2021年 12月 20日