

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 7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	10:15~11:15 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		11:30~12:15 クロール中級 清水		11:00~11:45 ★ ヨガストレッチ 水上			11:00~11:30 ★ クロール初級 金本		10:45~11:15 ★ パタフライ初級 南	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							11:45~12:15 ★ 青泳ぎ初級 金本		11:30~12:00 ★ パーソナルレッスン 南		11:30~12:15 ★ 青泳ぎ中級 大善			12:00	
13:00	13:00~13:45 ★ 初めてフラダンス 宮崎			13:00~13:45 ★ やさしいエアロ 寺岡				13:00~13:45 ★ やさしいエアロ 寺岡			12:45~13:15 ★ 平泳ぎ初級 清水		12:45~13:15 ★ 平泳ぎ初級 清水	13:00	
14:00	14:00~14:45 ★ 背泳ぎ中級 南			13:30~14:00 ★ ストレッチ&ボール 清水				13:30~14:00 ★ ストレッチ&ボール 清水	13:30~14:15 ★ ZUMBA 風早		13:30~14:00 ★ パーソナルレッスン 大善		13:30~14:15 ★ パタフライ中級 南	14:00	
15:00	14:30~15:00 ★ コアトレ 大善	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 ★ 平泳ぎ中級 大善	14:30~15:00 ★ 健康ストレッチ 南		14:00~14:45 ★ クロール中級 清水		14:30~15:15 ★ パタフライ中級 大善	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 南	15:00	
16:00			休 業 日		15:30~16:00 ★ パーソナルレッスン 大善									16:00	
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00	19:15~20:00 ★ 平泳ぎ中級 大善				19:15~20:00 ★ 平泳ぎ中級 清水			19:15~20:00 ★ パタフライ中級 清水		19:15~20:00 ★ クロール中級 大善					19:00
20:00	19:30~20:15 ★ ピラティス 水上				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						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・スナックカウンターにて
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 2022年 6月 20日