

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 9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 バタフライ初級 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 背泳ぎ初級 ★ 金本		11:30~12:00 パーソナルレッスン 南		11:30~12:15 背泳ぎ中級 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			14:00~14:45 クロール中級 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 バタフライ中級 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			14:30~15:15 バタフライ中級 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	18:30~20:15 ピラティス ★ 水上	19:15~20:00 平泳ぎ中級 大善			19:30~20:15 ZUMBA 風早	19:15~20:00 背泳ぎ中級 清水	19:30~20:15 パワーヨガ 金	19:15~20:00 バタフライ中級 清水	19:30~20:15 リラククスヨガ ★ 平井	19:15~20:00 クロール中級 大善					19:00
20:00											<p>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。</p>				20:00
21:00											<p>◇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。</p>				21:00
22:00											<p>プログラム改定日 2022年 8月 20日</p>				22:00