

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

2023年 3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		10:45~11:15 平泳ぎ初級 南					10:00
11:00		11:30~12:15 背泳ぎ中級 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		11:00~11:30 クロール初級 金本		11:30~12:00 パーソナルレッスン 南	11:00~11:45 初めてフラダンス ★ 金		11:00~11:45 元気体操 ★ 森垣		11:00
12:00					11:30~12:15 やさしいステップ ★ 高城		11:45~12:15 背泳ぎ初級 金本			12:00~12:45 やさしいエアロ ★ 今堀	11:30~12:15 背泳ぎ中級 大善	12:00~12:45 初めてファイティング ★ AYANO		12:00
13:00	13:00~13:45 初めてフラダンス ★ 宮崎		13:30~14:15 初めてエアロ ★ 高城		13:00~13:45 コンビネーションエアロ 寺岡		13:30~14:15 ZUMBA 風早			13:30~14:00 パーソナルレッスン 大善	13:00~13:30 脂肪燃焼アクア ★ 清水		13:00	
14:00	14:00~14:45 健美操 ★ 角田	14:00~14:45 平泳ぎ中級 南	14:30~15:00 ストレッチ&ボール ★ 清水	14:00~14:45 リラックスヨガ ★ 高城	14:30~15:15 クロール中級 高城		14:30~15:15 ハタヨガ ★ 風早		14:15~15:00 平泳ぎ中級 大善	14:15~15:00 背骨コンディショニング ★ 野口	13:45~14:30 クロール上級 南		14:00	
15:00		15:00~15:30 バタフライ初級 南		15:30~16:00 パーソナルレッスン 大善							14:45~15:15 パーソナルレッスン 南		15:00	
16:00			休 業 日										16:00	
17:00														17:00
18:00														18:00
19:00	19:30~20:15 ピラティス ★ 水上	19:15~20:00 背泳ぎ中級 大善		19:30~20:15 ZUMBA 風早	19:15~20:00 平泳ぎ中級 清水	19:30~20:15 初めてファイティング ★ AYANO	19:15~20:00 クロール中級 清水	19:30~20:15 リラックスヨガ ★ 平井	19:15~20:00 バタフライ中級 大善					19:00
20:00				20:30~21:00 リラックスストレッチ ★ 風早										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20名) プール(定員20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 2023年 2月 20日