

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 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 (要)		10:30~11:15 初めてフラダンス 金			10:45~11:30 初めてファイティング ★ AYANO	10:00
11:00	11:30~12:15 ZUMBA 今野	11:45~12:30 背泳ぎ中級 清水	11:00~11:45 ヨガストレッチ ★ 水上		11:30~12:15 やさしいステップ ★ 高城	11:00~11:30 クロール初級 金本			10:45~11:15 パタフライ初・中級 南	11:30~12:15 やさしいエアロ ★ 金	11:30~12:15 平泳ぎ中級 大善	11:45~12:30 オリジナル45 【担当・内容は下記を ご確認ください】	11:00	
12:00					12:30~13:15 リラックスヨガ ★ 高城						12:30~13:15 クロール上級 大善	12:45~13:30 元気体操 ★ 森垣	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		13:30~14:15 コンビネーションエアロ 寺岡	13:45~14:30 パタフライ中級 清水		13:30~14:15 ZUMBA 風早	13:30~14:00 アクアピクス ★ 竹山	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 クロール中級 南	14:30~15:15 SALSATION® ★ IZUMIN	14:30~15:15 平泳ぎ中級 高城			14:30~15:15 ハタヨガ ★ 風早	14:15~15:00 背泳ぎ中級 竹山	14:15~15:00 背骨コンディショニング ★ 野口			13:45~14:30 背泳ぎ中級 南	14:00	
15:00		15:00~15:30 平泳ぎ初・中級 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													オリジナル45 3日 ステップ45 寺岡IR 10日 骨盤ストレッチ 風早IR 17日 ピラティス 平井IR 27日 やさしいエアロ 鎌引IR	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		19:15~20:00 ZUMBA 風早	19:15~20:00 パタフライ中級 清水	19:15~20:00 がんばる ファイティング ★ AYANO	19:15~20:00 背泳ぎ中級 清水	19:30~20:15 リラックスヨガ ★ 平井	19:15~20:00 クロール中級 大善					19:00
20:00				20:15~20:45 リラックスストレッチ ★ 風早		20:15~21:00 K-POPエクササイズ ★ AYANO								20:00
21:00														21:00
22:00														22:00

★ はじめての方でも安心して参加できるクラス
 (要) 参加前にジムでのお申し込みが必要なクラス

◇祝日の場合はその曜日のスケジュールとなります。
 ◇レッスンの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 8月 20日