

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 11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	11:00~11:30 脂肪燃焼アクア 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・中級 南		11:30~12:15 初めてフラダンス 金		11:00	
	11:30~12:15 ZUMBA 今野				11:30~12:15 やさしいステップ ★ 高城				11:30~12:00 パーソナルレク 南	11:30~12:15 やさしいエアロ ★ 岡田	11:30~12:15 パタフライ中級 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】	12:00	
	11:45~12:15 クロール初・中級 清水 ★				11:45~12:15 背泳ぎ初級 金本								12:00	
12:00					12:30~13:15 リラックスヨガ ★ 高城						12:30~13:15 背泳ぎ中級 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			13:30~14:15 ZUMBA 風早	13:30~14:00 肩凝り腰痛改善 ★ 大善		13:30~14:00 パーソナルレク 大善		13:00	
14:00	14:00~14:45 健美操 ★ 角田	14:00~14:45 クロール上級 南		14:30~15:15 SALSATION® ★ IZUMIN	14:30~15:15 背泳ぎ中級 高城			14:30~15:15 ハタヨガ ★ 風早	14:15~15:00 初めてマスターズ 大善	14:15~15:00 背骨コンディショニング ★ 野口		14:00~14:45 クロール中級 杉原	14:00	
15:00		15:00~15:30 平泳ぎ初・中級 南			15:30~16:00 パーソナルレク 大善			14:45~15:30 平泳ぎ中級 南				15:00~15:45 平泳ぎ中級 杉原	15:00	
16:00			休 業 日					16:45~16:15 パーソナルレク 南					16:00	
17:00														17:00
18:00													オリジナル45 6日 ピラティス 平井IR 12日 ヨガストレッチ 宮崎IR 19日 やさしいエアロ 磯引IR 26日 ステップ中級 寺岡	18:00
19:00	18:30~20:15 ピラティス ★ 水上	19:15~20:00 パタフライ中級 大善			19:15~20:00 ZUMBA 風早	19:15~20:00 クロール中級 清水	19:15~20:00 がんばる ファイティング ★ AYANO	19:15~20:00 平泳ぎ中級 清水	19:30~20:15 リラックスヨガ ★ 平井	19:15~20:00 背泳ぎ中級 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。