

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 12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)	10:45~11:15 バタフライ初・中級 南	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	11:00~11:30 脂肪燃焼アクア ★ 清水		11:00~11:45 ヨガストレッチ ★ 水上		11:30~12:15 やさしいステップ ★ 高城	11:00~11:30 クロール初級 ★ 金本		11:30~12:00 パーソナルレッスン 南	11:30~12:15 やさしいエアロ ★ 岡田	11:30~12:15 バタフライ中級 大善	11:45~12:30 オリジナル45 【担当・内容は下記をご覧ください】		11:00
12:00						12:30~13:15 リラックスヨガ ★ 高城	11:45~12:15 背泳ぎ初級 ★ 金本					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	13:45~14:30 クロール中級 清水	13:30~14:15 ZUMBA 風早	13:30~14:00 肩凝り腰痛改善 ★ 大善		13:30~14:00 パーソナルレッスン 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		14:45~15:30 平泳ぎ中級 南	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 パーソナルレッスン 大善		16:45~16:15 パーソナルレッスン 南					15:00~15:45 平泳ぎ中級 杉原		15:00
16:00														16:00
17:00														17:00
18:00												オリジナル45 3日 骨盤ストレッチ 風早IR		18:00
												10日 ZUMBA 角田IR		
19:00	19:30~20:15 ピラティス ★ 水上	19:15~20:00 バタフライ中級 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			17日 SALSATION® Geppon IR		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						24日 ピラティス 平井IR		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 2023年 11月 20日