

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

2024年 4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 J-POPエアロ ★ 今野		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 ★ 清水		11:30~12:15 やさしいステップ ★ 高城	11:30~12:15 ストレッチ&ボール ★ 尾藤 (要)	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 平泳ぎ中級 大善	11:45~12:30 オリジナル45 【担当・内容は下記をご覧ください】		11:00	
12:00	11:30~12:15 ZUMBA ★ 今野	11:45~12:15 クロール初・中級 ★ 清水			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 健康ヨガ ★ 宮崎		13:30~14:15 初めてエアロ ★ 高城		13:30~14:15 ラテンエアロ ★ 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 パーソナルレッスン 大善			13:00	
14:00	14:00~14:45 健美操 ★ 角田	14:00~14:45 背泳ぎ中級 南		14:30~15:30 SALSATION® ★ IZUMIN	14:30~15:15 クロール中級 高城		14:00~14:45 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 背泳ぎ中級 杉原	14:00	
15:00		15:00~15:30 平泳ぎ初・中級 南			15:00~15:30 パーソナルレッスン 南								15:00~15:45 パタフライ中級 杉原	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														オリジナル45 7日 やさしいエアロ 岡田IR 14日 コンビネーションエアロ 寺岡IR 21日 骨盤ストレッチ 風早IR 28日 ポルドブラ AYANO IR	18:00
19:00	19:15~20:00 ピラティス ★ 水上				19:15~20:00 ZUMBA 風早	19:15~20:00 背泳ぎ中級 清水	19:15~20:00 がんばる ファイティング AYANO		19:30~20:15 リラックスヨガ ★ 平井	19:00~19:45 クロール中級 大善					19:00
20:00	20:15~21:00 太極舞 ★ 水上				20:15~20:45 リラックスストレッチ ★ 風早	20:00~20:45 パタフライ中級 清水	20:15~21:00 K-POPエクササイズ AYANO			20:00~20:45 平泳ぎ中級 大善					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。