

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

2025年 5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 | | | 10:25~11:10 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 オリジナルストレッチ ★ 水上 | | 11:00~11:30 クロール初級 ★ 清水 | | 11:30~12:15 チェアエクササイズ ★ 高城 (要) | 11:30~12:15 ストレッチ&ボール ★ 尾藤 (要) | 10:45~11:15 バタフライ初・中級 南 | 11:30~12:15 やさしいエアロ ★ 岡田 | 11:45~12:30 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 | | | 11:30~12:15 チェアエクササイズ ★ 高城 (要) | 11:45~12:15 青泳ぎ初・中級 ★ 清水 | | | 11:30~12:00 パーソナルレクシ 南 | | | | 12:00 | |
| 13:00 | 13:00~13:45 健康ヨガ ★ 宮崎 | | | 12:30~13:15 リラックスヨガ ★ 高城 | | 12:30~13:15 リラックスヨガ ★ 高城 | | | 12:30~13:15 ZUMBA サチコ | 12:45~13:30 バタフライ中級 大善 | 12:45~13:30 元気体操 ★ 森垣 | | 13:00 | |
| 14:00 | 14:00~14:45 カラダリセット体操 ★ 角田 | 14:00~14:45 バタフライ中級 南 | 13:30~14:15 初めてエアロ ★ 高城 | | 13:30~14:15 やさしいエアロ ★ 寺岡 | 14:00~14:45 クロール上級 南 | | 13:30~14:15 ZUMBA 風早 | 13:30~14:00 肩凝り腰痛改善 ★ 大善 | 14:15~15:00 スィムトレーニング ★ 大善 | 14:15~15:00 背骨コンディショニング ★ 野口 | | 14:00 | |
| 15:00 | | 15:00~15:30 平泳ぎ初・中級 南 | | 14:30~15:30 SALSATION® ★ IZUMIN | 14:30~15:15 クロール中級 高城 | 15:00~15:30 パーソナルレクシ 南 | | ★ 風早 | | | | 14:00~14:45 クロール中級 杉原 | 15:00 | |
| 16:00 | | | | | 15:30~16:00 パーソナルレクシ 大善 | | | | | | | 15:00~15:45 青泳ぎ中級 杉原 | 16:00 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | 16:00~16:30 パーソナルレクシ 杉原 | 17:00 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | オリジナル45 4日 ダンベル&ストレッチ 宮崎IR 11日 ヨガ 高城IR 18日 ZUMBA 寺岡IR 25日 SALSATION® Geppon IR | 18:00 | |
| 19:00 | 19:15~20:00 ★ 太極舞 ★ 水上 | | | 19:00~19:45 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 リラックスヨガ ★ 平井 | 19:00~19:45 バタフライ中級 ★ 大善 | | | | 19:00 | |
| 20:00 | 20:15~21:00 ★ ピラティス ★ 水上 | | | 20:00~20:45 平泳ぎ中級 ★ 清水 | 20:15~21:00 シェイプアップ トレーニング ★ AYANO | | | 20:15~21:00 ZUMBA ★ サチコ | 20:00~20:45 背泳ぎ中級 ★ 大善 | | | | 20:00 | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 21:00 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 | |

休業日

★ 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 2025年 4月 20日