

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 7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	
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	11:30~12:15 ZUMBA 今野	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		11:30~12:15 チェアエクササイズ ★ 高城 (要)	11:30~12:15 ストレッチ&ホー ★ 尾藤 (要)	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						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 パタフライ中級 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 やさしいエアロ ★ 寺岡	13:30~14:15 ZUMBA 風早	13:30~14:00 肩凝り腰痛改善 ★ 大善	13:45~14:15 パーソナルレッスン 大善		13:00
14:00	14:00~14:45 カラダリセット体操 ★ 角田	14:00~14:45 パタフライ中級 南		14:30~15:30 SALSATION® ★ IZUMIN	14:30~15:15 クロール中級 高城		14:00~14:45 クロール上級 南	14:15~15:00 スイムトレーニング 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			15:30~16:00 パーソナルレッスン 大善		15:00~15:30 パーソナルレッスン 南				15:00
16:00											16:00
17:00											17:00
18:00											18:00
19:00	19:15~20:00 ★ 太極舞 ★ 水上			19:15~20:00 ZUMBA 風早	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 ★	19:00~19:45 パタフライ中級 大善			19:00
20:00	20:15~21:00 ★ ピラティス ★ 水上			20:15~20:45 ★ リラックスストレッチ ★ 風早	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

1.3.5週目
リラックスヨガ
平井

2.4週目
姿勢改善
サチコ

★ 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 2025年 6月 20日

休業日

オリジナル45
6日
SALSATION®
Geppon
13日
ZUMBA
金
20日
リラックスヨガ
高城
27日
骨盤ストレッチ
風早