

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 10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	
10:00	10:15~11:15 ルーシーダットン ★ 角田		休 業 日			10:30~11:15 ZUMBA 金		10:25~11:10 J-POPエアロ ★ 今野	10:30~11:00 バタフライ初・中級 林	10:30~11:15 初めてフラダンス ★ 金	10:45~11:30 初めてファイトイング ★ 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)	11:00~11:30 クロール初級 ★ 山口	11:30~12:15 ストレッチ&ホー ★ 尾藤 (要)	11:15~12:00 クロール中級 林	11:30~12:15 やさしいエアロ ★ 岡田	11:30~12:15 背泳ぎ中級 大善	11:00
12:00		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	11:45~12:15 背泳ぎ初級 ★ 山口			12:30~13:30 くびれピラティス ★ nonlee	12:30~13:15 クロール上級 大善	12:00
13:00	13:00~13:45 健康ヨガ ★ 宮崎			12:30~13:15 KaQiLa ★ 森		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		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 背泳ぎ中級 南		13:30~14:15 初めてエアロ ★ 高城		14:00~14:45 バタフライ中級 南	14:00~14:45 バタフライ中級 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		14:00~14:45 クロール中級 杉原	14:00
15:00		15:00~15:30 平泳ぎ初・中級 南		14:30~15:30 SALSATION® ★ Geppon	14:30~15:15 平泳ぎ中級 高城	15:00~15:30 パーソナルレッスン 南	15:00~15:30 パーソナルレッスン 南				15:00~15:30 パーソナルレッスン 杉原	15:00
16:00					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 6日 やさしいエアロ 風早IR 12日 カラダリセット体操 角田IR 19日 フラダンス 野口IR 26日 ヨガ 野口IR	18:00
19:00	19:15~20:00 タイチーダンス (太極舞) ★ 水上			19:15~20:00 ZUMBA 風早	19:00~19:45 バタフライ中級 清水	19:15~20:00 がんばる ファイトイング AYANO	19:15~20:00 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 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 背泳ぎ中級 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 平泳ぎ中級 大善	★ 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。			20:00
21:00												21:00
22:00												22:00

プログラム改定日 2025年 9月 24日