

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 11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                                                                                                                                |       |
| 10:00 | 10:15~11:15<br>ルーシーダットン<br>★ 角田         |                                | 休<br>業<br>日 |                                       |                                | 10:30~11:15<br>ZUMBA<br>金                   |                                | 10:25~11:10<br>J-POPエアロ<br>★ 今野     | 10:30~11:00<br>батаフライ初・中級<br>林 | 10:30~11:15<br>初めてフラダンス<br>★ 金      | 10:45~11:30<br>初めてファイティング<br>★ AYANO |                                                                                                                                    | 10:00 |
| 11:00 | 11:30~12:15<br>ZUMBA<br>★ 今野            | 11:00~11:30<br>脂肪燃焼アクア<br>★ 清水 |             | 11:00~11:45<br>オリジナルストレッチ<br>★ 水上     |                                | 11:30~12:15<br>チェアエクササイズ<br>★ 高城 (要)        | 11:00~11:30<br>クロール初級<br>★ 山口  | 11:30~12:15<br>ストレッチ&ホー<br>★ 尾藤 (要) | 11:15~12:00<br>クロール中級<br>林      | 11:30~12:15<br>やさしいエアロ<br>★ 岡田      | 11:30~12:15<br>背泳ぎ中級<br>大善           | 11:45~12:30<br>オリジナル45<br>【担当・内容は下記を<br>ご確認ください】                                                                                   | 11:00 |
| 12:00 |                                         |                                |             | 12:30~13:15<br>KaQiLa<br>★ 森          |                                | 12:30~13:15<br>リラックスヨガ<br>★ 高城              |                                |                                     |                                 | 12:30~13:30<br>くびれピラティス<br>★ nonlee | 12:30~13:15<br>クロール上級<br>大善          | 12:45~13:30<br>元気体操<br>★ 森垣                                                                                                        | 12:00 |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>健康ヨガ<br>★ 宮崎             |                                |             | 13:30~14:15<br>初めてエアロ<br>★ 高城         |                                | 13:30~14:15<br>やさしいエアロ<br>★ 寺岡              |                                | 13:30~14:15<br>ZUMBA<br>風早          | 13:30~14:00<br>肩凝り腰痛改善<br>★ 大善  |                                     | 13:30~14:00<br>パーソナルレッスン<br>大善       | 13:00~13:45<br>батаフライ中級<br>杉原                                                                                                     | 13:00 |
| 14:00 | 14:00~14:45<br>カラダリセット体操<br>★ 角田        | 14:00~14:45<br>背泳ぎ中級<br>南      |             | 14:30~15:30<br>SALSATION®<br>★ Geppon | 14:30~15:15<br>平泳ぎ中級<br>高城     |                                             | 14:00~14:45<br>батаフライ中級<br>南  | 14:30~15:15<br>ハタヨガ<br>★ 風早         | 14:15~15:00<br>スイムトレーニング<br>大善  | 14:15~15:00<br>背骨コンディショニング<br>★ 野口  |                                      | 14:00~14:45<br>クロール中級<br>杉原                                                                                                        | 14:00 |
| 15:00 |                                         | 15:00~15:30<br>平泳ぎ初・中級<br>南    |             |                                       | 15:30~16:00<br>パーソナルレッスン<br>大善 |                                             | 15:00~15:30<br>パーソナルレッスン<br>南  |                                     |                                 |                                     |                                      | 15:00~15:30<br>パーソナルレッスン<br>杉原                                                                                                     | 15:00 |
| 16:00 |                                         |                                |             |                                       |                                |                                             |                                |                                     |                                 |                                     |                                      |                                                                                                                                    | 16:00 |
| 17:00 |                                         |                                |             |                                       |                                |                                             |                                |                                     |                                 |                                     |                                      |                                                                                                                                    | 17:00 |
| 18:00 |                                         |                                |             |                                       |                                |                                             |                                |                                     |                                 |                                     |                                      | オリジナル45<br>2日<br>ヨガ<br>高城IR<br>9日<br>ZUMBA<br>AYANO IR<br>16日<br>ZUMBA<br>寺岡IR<br>23日<br>やさしいエアロ<br>高城IR<br>30日<br>やさしいエアロ<br>風早IR | 18:00 |
| 19:00 | 19:15~20:00<br>タイチーダンス<br>(太極舞)<br>★ 水上 |                                |             | 19:15~20:00<br>ZUMBA<br>風早            | 19:00~19:45<br>батаフライ中級<br>清水 | 19:15~20:00<br>がんばる<br>ファイティング<br>AYANO     | 19:15~20:00<br>リラックスヨガ<br>★ 平井 | 19:00~19:45<br>クロール中級<br>大善         |                                 |                                     |                                      |                                                                                                                                    | 19:00 |
| 20:00 | 20:15~21:00<br>ピラティス<br>★ 水上            |                                |             | 20:15~20:45<br>リラックスストレッチ<br>★ 風早     | 20:00~20:45<br>背泳ぎ中級<br>清水     | 20:15~21:00<br>シェイプアップ<br>トレーニング<br>★ AYANO | 20:15~21:00<br>ZUMBA<br>サチコ    | 20:00~20:45<br>平泳ぎ中級<br>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 10月 20日