

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 12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
10:00 10:15~11:15 ルーシーダットン ★ 角田	11:00~11:30 脂肪燃焼アクア (若村IR)	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	10:45~11:30 初めてフラダンス 金	10:00
11:00 11:30~12:15 ZUMBA 今野	11:45~12:15 クロール初級 山口	11:00~11:30 クロール初級 山口	11:15~12:00 クロール中級 林	11:30~12:15 やさしいエアロ 岡田	11:45~12:30 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 KaQiLa 森	12:30~13:15 リラックスヨガ 高城	12:30~13:30 ストレッチ&ボール 尾藤	12:45~13:30 くびれピラティス nonlee	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 水中ウォーキング 南	13:00~13:45 バタフライ中級 杉原	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	14:30~15:30 SALSATION® Geppon	14:30~15:15 平泳ぎ中級 高城	14:15~15:00 バタフライ中級 南	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	15:30~16:00 バーナルレッスン 大善	15:00~15:30 ハタヨガ 風早	14:15~15:00 背骨コンディショニング 野口	15:00~15:30 バーナルレッスン 杉原	15:00
16:00						16:00
17:00						17:00
18:00						18:00
19:00 19:15~20:00 タイチダンス (太極舞) 水上	19:15~20:00 ZUMBA 風早	19:00~19:45 バタフライ中級 大善	19:15~20:00 がんばる ファイティング AYANO	19:00~19:45 クロール中級 大善	19:00~19:45 骨盤ストレッチ 風早IR	19:00
20:00 20:15~21:00 ピラティス 水上	20:00~20:45 リラックスストレッチ 風早	20:15~21:00 背泳ぎ中級 大善	20:15~21:00 シェイプアップ トレーニング AYANO	20:00~20:45 平泳ぎ中級 大善	20:00~20:45 ストレッチボール＆ヨガ 高城IR	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

● 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。

プログラム改定日 2025年 11月 20日