

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

2026年 1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		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 初めてファイティング ★ AYANO	10:00
11:00	11:00~11:30 脂肪燃焼アクア ★ 若村			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 ★ 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	11:30~12:15 背泳ぎ中級 大善	11:45~12:30 オリジナル45 【担当・内容は下記を ご確認ください】	11:00
12:00	11:30~12:15 ZUMBA ★ 今野	11:45~12:15 クロール初級 ★ 山口				11:30~12:15 チェアエクササイズ ★ 高城 (要)	11:45~12:15 背泳ぎ初級 ★ 山口				12:00
13:00	13:00~13:45 健康ヨガ ★ 宮崎			12:30~13:15 KaQiLa ★ 森		12:30~13:15 リラックスヨガ ★ 高城		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	12:45~13:30 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		13:30~14:15 やさしいエアロ ★ 寺岡	14:00~14:45 クロール中級 南	13:30~14:00 水中ウォーキング ★ 南	13:30~14:15 スイムトレーニング 大善	13:00~13:45 バタフライ中級 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	14:15~15:00 バタフライ中級 南	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	15:00
16:00					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 杉原	16:00
17:00											17:00
18:00										オリジナル45 4日 ZUMBA AYANO 11日 pop pilates nonlee 18日 フラダンス 野口 25日 チェアエクササイズ 高城	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 クロール中級 大善	19:15~20:00 がんばる ファイティング AYANO	19:15~20:00 平泳ぎ初・中級 大善	19:15~20:00 リラックスヨガ ★ 平井			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 大善	20:15~21:00 シェイプアップ トレーニング ★ AYANO	20:00~20:45 バタフライ初・中級 大善	20:15~21:00 ZUMBA サチコ			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 12月 20日