

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
10:00 スタジオ 10:15~11:15 ルーシーダットン 角田	10:00 プール 11:00~11:30 脂肪燃焼アクア 若村	10:00 スタジオ 11:00~11:45 オリジナルストレッチ 水上	10:00 スタジオ 10:30~11:15 ZUMBA 金	10:00 スタジオ 10:30~11:00 J-POPエアロ 今野	10:00 スタジオ 10:30~11:15 バタフライ初・中級 林	10:00 スタジオ 10:45~11:30 初めてフライティング AYANO
11:00 11:30~12:15 ZUMBA 今野	11:00~11:30 脂肪燃焼アクア 若村	11:30~12:15 オリジナルストレッチ 水上	11:30~12:15 ZUMBA 高城	11:30~12:15 クロール初級 山口	11:30~12:15 クロール中級 林	11:00 スタジオ 11:45~12:30 オリジナル45 【担当・内容は下記をご覧ください】
12:00 13:00 13:00~13:45 健康ヨガ 宮崎	11:45~12:15 クロール初級 山口	12:30~13:15 KaQiLa 森	12:30~13:15 リラックスヨガ 高城	12:30~13:15 ストレッチ&ポール 尾藤	11:30~12:15 やさしいエアロ 岡田	12:00 13:00~13:45 バタフライ中級 杉原
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	13:30~14:15 ZUMBA 風早	13:30~14:00 水中ウォーキング 南	13:00~13:45 元気体操 森垣
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	14:00~14:45 クロール中級 南	14:30~15:15 ハタヨガ 風早	14:15~15:00 バタフライ中級 南	14:00~14:45 クロール中級 杉原
16:00	16:00~16:00 バーナルレッスン 大善	15:30~16:00 バーナルレッスン 大善	14:30~15:15 平泳ぎ中級 高城	15:00~15:30 バーナルレッスン 南	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
17:00	17:00~17:00 バーナルレッスン 大善	16:00~16:00 バーナルレッスン 大善	15:30~16:00 バーナルレッスン 大善	15:30~16:00 バーナルレッスン 南	15:00~15:30 バーナルレッスン 杉原	16:00
18:00	18:00~18:00 タイチダンス (太極舞) 水上	17:00~17:00 バーナルレッスン 大善	16:00~16:00 バーナルレッスン 大善	16:00~16:00 バーナルレッスン 南	15:30~16:00 バーナルレッスン 杉原	17:00
19:00 19:15~20:00 タイチダンス (太極舞) 水上	18:00~18:00 ZUMBA 風早	19:00~19:45 クロール中級 大善	19:00~19:45 平泳ぎ初・中級 大善	19:00~19:45 リラックスヨガ 平井	19:00~19:45 リラックスヨガ 平井	18:00~18:00 オリジナル45 4日 ZUMBA AYANO
20:00 20:15~21:00 ピラティス 水上	19:45~20:45 ZUMBA 風早	20:00~20:45 背泳ぎ中級 大善	20:00~20:45 バタフライ初・中級 大善	20:00~20:45 ZUMBA サチコ	19:45~20:45 ピラティス 野口	19:00~19:00 オリジナル45 11日 pop pilates nonlee
21:00	20:45~21:45 ピラティス 水上	20:45~21:00 背泳ぎ中級 大善	20:45~21:00 シェイプアップ トレーニング AYANO	20:45~21:00 ZUMBA サチコ	20:45~21:45 ピラティス 野口	20:00~20:00 オリジナル45 18日 フラダンス 野口
22:00						21:00~21:00 オリジナル45 25日 チアエクササイズ 高城

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 12月 20日