

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 2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 11:00~11:30 クロール初級 山口	10:00 スタジオ 10:30~11:00 J-POPエアロ 今野 11:00~11:30 クロール初級 山口	10:00 スタジオ 10:30~11:15 バタフライ初・中級 林 11:15~12:00 クロール中級 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 11:45~12:15 クロール初級 山口	11:00 11:45~12:15 オリジナルストレッチ 水上	11:00 11:30~12:15 機能改善エクササイズ 岡田 12:30~13:15 KaQiLa 森 13:30~14:15 初めてエアロ 河内	11:00 11:45~12:15 背泳ぎ初級 山口 12:30~13:15 リラックスヨガ 岡田 13:30~14:15 やさしいエアロ 寺岡	11:00 11:30~12:15 ストレッチ&ボール 尾藤 要 12:30~13:15 平泳ぎ中級 南 14:00~14:45 SALSATION® Geppon 15:30~16:00 バーナルレッスン 大善	11:00 11:30~12:15 やさしいエアロ 岡田 12:30~13:30 くびれピラティス nonlee 13:30~14:00 水中ウォーキング 南 14:00~14:45 平泳ぎ中級 南 14:30~15:15 クロール中級 山口 15:00~15:30 バーナルレッスン 南	11:00 11:45~12:30 オリジナル45 【担当・内容は下記をご覧ください】 12:45~13:30 元気体操 森垣 13:00~13:45 バタフライ中級 杉原 14:00~14:45 クロール中級 杉原 15:00~15:30 バーナルレッスン 杉原
12:00						
13:00 13:00~13:45 健康ヨガ 宮崎						
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					
15:00	15:00~15:30 平泳ぎ初・中級 南					
16:00						
17:00						
18:00						
19:00 19:15~20:00 タイチダンス (太極舞) 水上						
20:00 20:15~21:00 ピラティス 水上						
21:00						
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 2026年 1月 25日