

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 3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	スタジオ	プール		
10:00	10:15~11:15 ルーシーダットン ★ 角田				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		11:30~12:15 機能改善エクササイズ ★ 岡田	11:30~12:15 ストレッチ&ボール ★ 尾藤 (要)	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		12:30~13:15 KaQiLa ★ 森	12:30~13:15 リラックスヨガ ★ 岡田					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	13:00~13:45 バタフライ中級 杉原	12:00	
13:00	13:00~13:45 健康ヨガ ★ 宮崎		13:30~14:15 初めてエアロ ★ 河内	13:30~14:15 やさしいエアロ ★ 寺岡	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		13:30~14:15 スイムトレーニング 大善			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 クロール中級 山口	14:00~14:45 平泳ぎ中級 南	14:30~15:15 バタフライ中級 南	14:30~15:15 ハタヨガ ★ 風早	14:15~15:00 バタフライ中級 南	14:15~15:00 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	14:00	
15:00		15:00~15:30 平泳ぎ初・中級 南		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 南								15:00~15:30 パーソナルレッスン 杉原	15:00	
16:00			休 業 日											16:00	
17:00															17:00
18:00					19:00~19:45	19:00~19:45									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	19:15~20:00 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/伊藤	19:15~20:00 リラックスヨガ ★ 平井	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/山口	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/伊藤	20:15~21:00 ZUMBA ★ サチコ							20:00
21:00															21:00
22:00															22:00

顔全体が映る手鏡  
をご持参ください。

- オリジナル45**
- 1日 顔ヨガ nonlee
  - 8日 フラダンス 野口
  - 15日 ヨガ 野口
  - 22日 骨盤ストレッチ 藤原
  - 29日 FITHOP Geppon

★ 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。  
 ◇レッスンの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。  
 レッソ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 2月 20日