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　11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			10:45〜11:30 オリジナルストレッチ 水上		10:30〜11:15 ZUMBA 金		10:25〜11:10 J-POPエアロ 今野	10:30〜11:00 背泳ぎ初・中級 稲田	10:30〜11:15 初めてフラダンス 金				10:00
11:00	11:30〜12:15 ZUMBA 今野	11:00〜11:30 脂肪燃焼アクア 若村			11:45〜12:30 クロール中級 山口	11:30〜12:15 チェアエクササイズ 高城 要	11:00〜11:30 クロール初級 山口 11:45〜12:15 背泳ぎ初・中級 山口	11:30〜12:15 ストレッチ&ボール 尾藤 要	11:15〜12:00 クロール初・中級 稲田	11:30〜12:15 やさしいエアロ 岡田	11:30〜12:15 背泳ぎ中級 大善	10:45〜11:30 初めてファイテイング AYANO 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 筋膜リリース 今野		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			12:00
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		13:30〜14:15 スイムトレーニング 大善		13:00〜13:45 クロール中級 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 バタフライ初・中級 南		14:30〜15:30 FITHOP Geppon	14:30〜15:15 背泳ぎ中級 高城		14:00〜14:45 平泳ぎ中級 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 背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 野口			14:00〜14:45 平泳ぎ中級 杉原	14:00
15:00		15:00〜15:30 平泳ぎ初・中級 南	休業日		15:30〜16:00 ﾊﾟｰｿﾅﾙﾚｯｽﾝ 大善		15:00〜15:30 ﾊﾟｰｿﾅﾙﾚｯｽﾝ 南						15:00〜15:30 ﾊﾟｰｿﾅﾙﾚｯｽﾝ 杉原	15:00
16:00														16:00
17:00														17:00
18:00												**オリジナル45** 1日 チェアエクササイズ 高城 8日 MamboFIT Geppon 15日 骨盤ストレッチ 風早 22日 フラダンス 野口 29日 初めてエアロ 高城		18:00
19:00	19:15〜20:00 ヨガ 水上	19:00〜19:45 背泳ぎ中級 山口		19:15〜20:00 ZUMBA 風早		19:15〜20:00 がんばるファイティング AYANO	19:00〜19:45 バタフライ中級 伊藤	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	20:00〜20:45 クロール中級 山口		20:15〜20:45 リラックスストレッチ 風早		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 伊藤	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　10月　21日