

# 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

## 2019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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00			休 業 日											
11:00	11:00~11:45 コンビネーションエアロ 藤原	11:30~12:15 アクアピクス ★ 本田		10:30~11:15 ZUMBA 宮田		10:30~11:15 コンビネーションエアロ 金	10:45~11:15 バタフライ初級 清水	10:30~11:15 初めてフラダンス ★ 宮崎	10:30~11:15 バタフライ中級 齊藤			10:30~11:15 元気体操 ★ 森垣		
12:00	12:00~13:00 陰ヨガ ★ 藤原			11:30~12:15 リラックスヨガ ★ 澤井		11:30~12:15 初めてエアロ ★ 高城	11:30~12:15 クロール中級 清水	11:30~12:15 ピラティス ★ 岸田	11:30~12:00 平泳ぎ初級 齊藤	11:45~12:30 オリジナル45 【担当・内容は館内 掲示をご覧ください】	11:30~12:15 背泳ぎ中級 大善	11:30~12:15 やさしいエアロ ★ 風早		
13:00	13:30~14:30 ルーシーダットン ★ 角田	13:30~14:15 クロール中級 清水		13:00~13:45 チャレンジエアロ 寺岡	13:00~13:30 流水ウォーキング ★ 清水	13:15~14:00 ろっ骨エクササイズ KaQiLa ★ 中川	13:30~14:15 バタフライ中級 南	13:30~14:15 ZUMBA 金	12:30~13:15 やさしいエアロ ★ 高城	12:45~13:30 オリジナルシェイプ 尾藤	12:30~13:15 平泳ぎ中級 大善	12:30~13:15 オリジナル45 【担当・内容は館内 掲示をご覧ください】	12:45~13:30 クロール中級 清水	
14:00	14:45~15:30 初めてエアロ ★ 風早	14:30~15:00 流水ウォーキング ★ 清水		14:00~15:00 健美操 ★ 島田	14:00~14:45 背泳ぎ中級 大善	14:15~15:00 引き締めエアロ ★ 風早	14:30~15:00 平泳ぎ初級 齊藤	14:30~15:15 健康ストレッチ ★ 尾藤	14:00~14:45 肩凝り腰痛改善 ★ 大善	13:45~14:45 背骨コンディショニング ★ 野口	13:30~14:00 パーソナルレッスン 大善		13:45~14:15 脂肪燃焼アクア ★ 清水	
15:00		15:15~15:45 パーソナルレッスン 南		15:15~16:00 ホディー コンディショニング ★ 山内	15:00~15:45 初めてマスターズ 大善	15:15~16:00 ストレッチ&ホー ル ★ 南 (要)	15:15~15:45 バタフライ初級 齊藤	15:30~16:00 お腹集中 SHIN-SHINスタッフ ★	15:00~15:45 平泳ぎ中級 大善	15:00~15:45 健康ストレッチ ★ 尾藤	15:00~15:45 クロール中級 齊藤		14:30~15:15 クロール上級 南	
16:00					16:00~16:30 パーソナルレッスン 大善								15:30~16:30 パーソナルレッスン 南 (30分間のご予約は 15:30~となります)	
17:00														
18:00	18:30~19:15 初めてフラダンス ★ 金	18:45~19:15 パーソナルレッスン 大善				19:00~19:45 やさしいステップ ★ 岸田	19:30~20:00 平泳ぎ初級 齊藤		19:00~19:30 パーソナルレッスン 大善	オリジナル45				
19:00	19:30~20:15 ZUMBA 金	19:30~20:00 脂肪燃焼アクア ★ 清水		19:15~20:00 やさしいエアロ ★ 風早	19:30~20:15 背泳ぎ中級 清水	20:00~20:45 パワーヨガ 角田	20:15~21:00 クロール中級 齊藤	20:10~20:55 ZUMBA 宮田	19:45~20:15 クロール初級 ★ 大善	土曜日 5日 ピラティス 水上 12日 ZUMBA 風早 19日 ZUMBA 宮原 26日 フィットネスベリー 井上	日曜日 6日 ハタヨガフロー 山本 13日 ZUMBA 角田 20日 スッキリヨガ 宮原 27日 パワーヨガ 山本		19:00	
20:00	20:30~21:15 骨盤ストレッチ ★ 風早	20:15~21:00 平泳ぎ中級 南		20:15~21:15 オリジナルヨガ ★ 高城	20:30~21:30 マスターズ 清水				21:05~21:50 HIP-HOP 渡邊					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 2018年 12月 15日