

# 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

## 2018年 10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 アクアビクス ★ 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	10:30~11:15 初めてフラダンス ★ 宮崎	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 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	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 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 初めてエアロ ★ 高城	11:30~12:15 初めてエアロ ★ 高城	11:30~12:15 初めてエアロ ★ 高城	11:30~12:00 平泳ぎ初級 齊藤	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	13:00~13:45 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	13:15~14:00 ろっ骨エクササイズ ★ KaQiLa 中川	13:15~14:00 ろっ骨エクササイズ ★ KaQiLa 中川	13:15~14:00 ろっ骨エクササイズ ★ KaQiLa 中川	12:30~13:15 やさしいエアロ ★ 高城	12:30~13:15 やさしいエアロ ★ 高城	12:30~13:15 やさしいエアロ ★ 高城	12:30~13:15 やさしいエアロ ★ 高城	12:45~13:30 クロール中級 清水
14:00	14:00~14:45 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	14:15~15:00 引き締めエアロ ★ 風早	14:15~15:00 引き締めエアロ ★ 風早	14:15~15:00 引き締めエアロ ★ 風早	14:00~14:45 肩凝り腰痛改善 ★ 大善	14:00~14:45 肩凝り腰痛改善 ★ 大善	14:00~14:45 肩凝り腰痛改善 ★ 大善	14:00~14:45 肩凝り腰痛改善 ★ 大善	13:45~14:15 脂肪燃焼アクア ★ 清水
15:00	15:00~15:45 パーソナルレッスン 南	15:15~15:45 パーソナルレッスン 南		15:15~16:00 ホッケー ★ 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&ポール ★ 南 (要)	15:15~16:00 ストレッチ&ポール ★ 南 (要)	15:15~16:00 ストレッチ&ポール ★ 南 (要)	15:15~16:00 ストレッチ&ポール ★ 南 (要)	15:00~15:45 平泳ぎ中級 大善	15:00~15:45 平泳ぎ中級 大善	15:00~15:45 平泳ぎ中級 大善	15:00~15:45 平泳ぎ中級 大善	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					15:30~16:00 お腹集中 ★ SHIN-SHINスタッフ	15:30~16:00 お腹集中 ★ SHIN-SHINスタッフ	15:30~16:00 お腹集中 ★ SHIN-SHINスタッフ	15:30~16:00 お腹集中 ★ SHIN-SHINスタッフ	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	19:00~19:45 やさしいステップ ★ 岸田	19:00~19:45 やさしいステップ ★ 岸田	19:00~19:45 やさしいステップ ★ 岸田	19:00~19:30 パーソナルレッスン 大善	19:00~19:30 パーソナルレッスン 大善	19:00~19:30 パーソナルレッスン 大善	19:00~19:30 パーソナルレッスン 大善	18:00 オリジナル45 土曜日 6日 ZUMBA 風早 13日 フィットネスベリ 井上 20日 やさしいステップ 高城 27日 ピラティス 水上
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	19:30~20:00 平泳ぎ初級 齊藤	19:30~20:00 平泳ぎ初級 齊藤	19:30~20:00 平泳ぎ初級 齊藤	19:30~20:00 平泳ぎ初級 齊藤	19:45~20:15 クロール初級 ★ 大善	19:45~20:15 クロール初級 ★ 大善	19:45~20:15 クロール初級 ★ 大善	19:45~20:15 クロール初級 ★ 大善	19:00 7日 ZUMBA 宮原 14日 ハタヨガフロー 山本 21日 初めてフラダンス 野口 28日 パワーヨガ 山本
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	20:00~20:45 パワーヨガ 角田	20:00~20:45 パワーヨガ 角田	20:00~20:45 パワーヨガ 角田	20:00~20:45 パワーヨガ 角田	20:10~20:55 ZUMBA 宮田	20:10~20:55 ZUMBA 宮田	20:10~20:55 ZUMBA 宮田	20:10~20:55 ZUMBA 宮田	20:00
21:00										21:05~21:50 HIP-HOP 渡邊	21:05~21:50 HIP-HOP 渡邊	21:05~21:50 HIP-HOP 渡邊	21:05~21:50 HIP-HOP 渡邊	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。