

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 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 | | | 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 | 10:45~11:15 ★ クロール初級 清水 | | 10:30~11:15 ★ 初めてフラダンス 宮崎 | 10:30~11:15 クロール中級 齊藤 | | | 10:45~11:30 ★ 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 背泳ぎ中級 清水 | 11:30~12:15 ★ やさしいエアロ 高城 | 11:30~12:00 バタフライ初級 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 | 11:45~12:30 ★ やさしいエアロ 神山 | |
| 13:00 | | | | 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 | | | 12:30~13:15 ★ ピラティス 岸田 | | 12:45~13:30 オリジナルシェイプ 尾藤 | 12:30~13:15 バタフライ中級 大善 | 12:45~13:30 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 | 13:30~14:30 ★ ルーシーダットン 角田 | 13:30~14:15 背泳ぎ中級 清水 | | 14:00~15:00 ★ 健美操 島田 | 14:00~14:45 平泳ぎ中級 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 | 13:30~14:15 バタフライ中級 南 | 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 | 14:30~15:15 クロール上級 南 |
| 15:00 | 14:45~15:30 ★ 初めてエアロ 風早 | 14:30~15:00 ★ クロール初級 清水 | | 15:00~15:45 初めてマスターズ 大善 | 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 | | 15:00~15:45 ★ 健康ストレッチ 尾藤 | 15:00~15:45 クロール中級 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 | 15:30~16:00 ★ パーソナルレッスン 南 | 15:30~16:00 ★ パーソナルレッスン 南 |
| 16:00 | | | | 15:15~16:00 ★ ホッケー コンディショニング 山内 | 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 | | | 16:00~16:30 背泳ぎ初級 齊藤 | 16:00~16:30 パーソナルレッスン 南 | 16:00~16:30 パーソナルレッスン 南 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:30~19:15 ★ 初めてフラダンス 金 | 19:00~19:30 ★ パーソナルレッスン 大善 | | 19:15~20:00 ★ やさしいエアロ 風早 | 19:30~20:15 バタフライ中級 清水 | 19:00~19:45 ★ やさしいステップ 岸田 | 19:30~20:00 背泳ぎ初級 齊藤 | | 19:00~19:30 ★ パーソナルレッスン 大善 | | | | オリジナル45 土曜日 日曜日 3日 4日 コンビネーションエアロ Sラインヨガ 風早 松井 10日 11日 ピラティス ハタヨガフロー 井上 山本 17日 18日 ZUMBA 初めてフラダンス 風早 野口 24日 25日 フィットネスベリー パワーヨガ 井上 山本 31日 ピラティス 水上 | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 19:30~20:15 ZUMBA 金 | 19:45~20:15 ★ 脂肪燃焼アクア 清水 | | 20:15~21:00 ★ 骨盤ストレッチ 風早 | 20:30~21:30 マスターズ 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 ★ バタフライ初級 大善 | | 20:30~21:15 平泳ぎ中級 大善 | | |
| 21:00 | 20:30~21:30 ★ オリジナルヨガ 高城 | 20:30~21:15 背泳ぎ中級 南 | | | | | | | 21:05~21:50 ★ HIP-HOP 渡邊 | | | | | |
| 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 2月 15日