

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

2024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				10:30~11:15 ZUMBA 金			10:25~11:10 J-POPエアロ ★ 今野		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 ★ 清水		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 ★ 清水		11:30~12:15 チェアエクササイズ ★ 高城 (要)	11:30~12:15 ストレッチ&ボール ★ 尾藤 (要)	10:45~11:15 パタフライ初・中級 南	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・内容は下記をご覧ください】	11:00		
12:00	11:30~12:15 ZUMBA ★ 今野	11:45~12:15 クロール初・中級 ★ 清水			11:30~12:15 チェアエクササイズ ★ 高城 (要)	11:45~12:15 背泳ぎ初・中級 ★ 清水			11:30~12:00 パーソナルレッスン 南				12:00		
13:00	13:00~13:45 健康ヨガ ★ 宮崎			12:30~13:15 リラックスヨガ ★ 高城		12:30~13:15 リラックスヨガ ★ 高城					12:30~13:15 クロール中級 大善	12:45~13:30 元気体操 ★ 森垣	13:00		
14:00	14:00~14:45 健康ヨガ ★ 角田	14:00~14:45 パタフライ中級 南	13:30~14:15 初めてエアロ ★ 高城		13:30~14:15 ラテンエアロ ★ 寺岡	14:00~14:45 クロール上級 南		13:30~14:15 ZUMBA ★ 風早	13:30~14:00 肩凝り腰痛改善 ★ 大善	14:15~15:00 初めてマスターズ ★ 大善	14:15~15:00 背骨コンディショニング ★ 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	14:30~15:30 SALSATION® ★ IZUMIN	14:30~15:15 背泳ぎ中級 ★ 高城		15:00~15:30 パーソナルレッスン 南		14:30~15:15 ハタヨガ ★ 風早					15:00~15:45 パタフライ中級 ★ 杉原	15:00	
16:00				15:30~16:00 パーソナルレッスン ★ 大善									16:00~16:30 パーソナルレッスン ★ 杉原	16:00	
17:00			休 業 日											17:00	
18:00														オリジナル45 3日 ポルドブラ AYANO IR 10日 骨盤ストレッチ 風早IR 17日 やさしいエアロ 磯引IR 24日 ZUMBA サテコIR	18:00
19:00	19:15~20:00 ★ 太極舞 ★ 水上			19:15~20:00 ZUMBA ★ 風早	19:00~19:45 クロール中級 ★ 清水	19:15~20:00 がんばる ファイティング ★ AYANO		19:15~20:00 リラックスヨガ ★ 平井	19:00~19:45 パタフライ中級 ★ 大善					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 ★ 清水	20:15~21:00 K-POPエクササイズ ★ AYANO			20:00~20:45 平泳ぎ中級 ★ 大善					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 2024年 10月 20日