

FITNESS PROGRAM



代行情報はこちら



祝日プログラムはこちら

2023
May

05

ゴールデンウィーク特別編成プログラム(4/29~5/5)

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
4/29 Sat	STUDIO	10:15~11:15 ボディメイキング 斉藤(弘)(定員20名)	11:30~12:30 ジャズファンク MINAKO	12:40~13:40 ファンエアロ 萩尾	13:55~14:55 ZUMBA® KAZU	15:05~16:05 ヨガ 井口	16:15~17:00 はじめてキックパー 斉藤(弘)	17:10~18:10 小顔フェイシャルヨガ Kyoka					
	DO-JO	10:30~11:15 ジャズストレッチ MINAKO	11:30~12:30 ヨガ 第1・3週:内山/第2・4週:遠藤	12:45~13:30 リラックスストレッチ 第1・3週:内山/第2・4週:遠藤	13:45~14:45 ピラティス 西村	15:00~16:00 ボディメイクトレーニング YUKI	16:15~17:00 リラックスヨガ Kyoka						
	AQUA	11:00~11:30 初級スイム 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士	12:30~13:00 プライベートレッスン 富士	13:15~13:45 初中級スイム 富士	14:00~14:45 アクアトリートメント&ウォーク 富士							
5/1 Mon	STUDIO	10:20~11:20 バレトン 湊	11:30~12:00 お歳お尻シェイブ 杉田(定員25名)	12:10~13:10 ボールシェイブ 杉田(定員25名)	13:20~14:20 ボディフレックス FUJI	14:30~15:15 スロージャズ FUJI	15:20~15:50 有料レッスン FUJI	16:00~17:00 ボールルームダンスⅡ 高橋・北岡			19:15~20:15 ボディメイクトレーニング YUKI	20:30~21:30 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	
	DO-JO	10:15~11:15 簡単椅子ストレッチ 高田	11:20~11:50 有料レッスン 高田	12:00~13:00 ヨガ 真板	13:20~14:20 ピラティス 本間	14:30~15:30 Group Centergy 秋野	15:40~16:40 リラックスヨガ 秋野				19:15~20:15 コアヨガ Kyoka		
	AQUA	11:00~11:30 プライベートレッスン 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士	12:30~13:00 プライベートレッスン 富士	13:15~14:00 アクアベーシック 富士	14:05~14:35 のんびりウォーキング 富士					19:00~19:45 アクアピクス 森田		
5/2 Tue	STUDIO	10:20~11:20 ファットバーン 高田	11:30~12:15 ヘビーハンズ 江連(定員20名)	12:30~13:30 バレエエクササイズ 守谷	13:40~14:40 ダンスエアロ 高山	14:50~15:50 コンビネーションステップ 高山(定員25名)	16:30~17:00 バレエストレッチ 安間	17:15~18:45 バレエ 安間			19:00~19:45 Group Fight 五十嵐	20:00~21:00 ダンスエアロ 遠藤(昌彦)	
	DO-JO	10:15~11:15 ジャイロキネシス 菅原	11:30~12:30 フェイスリフティングボイス 清水	12:45~13:30 Fine Move Stretch® 高田	13:45~14:45 ルーシーダットン 今井	15:00~15:45 ストレッチ 斉藤(弘)					19:00~20:00 ヨガ 宇野		
	AQUA	10:45~11:30 アクア&ウォーク 丸山		12:45~13:15 アクアピクス 高山	14:00~14:30 入門スイム 浜野	14:40~15:25 昼スイム(初級) 浜野(定員5名)	15:35~16:05 プライベートレッスン 浜野	17:30~18:00 初級スイム 米川	18:10~18:40 プライベートレッスン 米川	18:50~19:20 プライベートレッスン 米川	19:30~20:15 夜スイム(マスターズ) 米川(定員5名)		
5/3 Wed	STUDIO	10:20~11:20 カリビアンダンスエクササイズ 高取	11:30~12:00 自重トレーニング 持丸	12:15~13:00 シェイブ(有料) 持丸(定員10名)	13:15~14:15 ZUMBA® 勝野	14:30~15:30 オリジナルステップ 堀(定員25名)	15:45~16:45 コアトレーニング60 齋藤(圭)	17:15~18:15 気功・太極拳 甲斐					
	DO-JO	10:15~11:30 フェイスリフティングボイス 清水	11:45~12:45 フェルデンクライスメソッド 大場	13:10~14:10 ヨガ 長谷川	14:30~15:15 はじめてエアロ 森田			17:15~18:15 フェルデンクライスストレッチ 大場					
	AQUA	10:45~11:30 朝スイム 川合(定員5名)	11:40~12:10 プライベートレッスン 川合	13:00~13:30 プライベートレッスン 齋藤(圭)	14:00~14:45 ラテンアクア 持丸								
5/4 Thu	STUDIO	10:15~11:15 HIIT THE BEAT 萩尾	11:30~12:30 ファンエアロ 萩尾	12:40~13:25 美姿勢エクササイズ 持丸	13:35~14:35 Group Centergy 齋藤(圭)	14:45~15:45 ジャズダンス miyuki	16:00~17:00 ボールルームダンスⅢ 鈴木・古川	17:05~18:05 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	18:15~19:15 アクティブストレッチ 岡本				
	DO-JO	10:20~11:20 ヨガ 吉村	11:30~14:00 美腸入門講座&美腸ストレッチ 矢田麻夏(定員20名)	14:15~15:00 リラックスヨガ カーナ	15:05~16:05 ピラティス カーナ	16:15~17:15 ヨガ 美宅							
	AQUA	11:00~11:40 ウォーターエクササイズ 齋藤(圭)	12:00~12:30 プライベートレッスン 米川	12:40~13:25 昼スイム(初中級) 米川(定員5名)	13:35~14:05 プライベートレッスン 米川	14:15~14:45 初中級スイム 米川					18:30~19:00 プライベートレッスン 川合		
5/5 Fri	STUDIO	10:20~11:20 骨盤ストレッチ 前畑	11:30~12:30 ZUMBA® 松原	12:45~13:45 シェイブ 持丸(定員20名)	14:00~15:00 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	15:15~16:15 リトモス 金濱	16:30~18:00 バレエ 安間	18:10~19:10 Group Fight 五十嵐					
	DO-JO	10:15~11:15 ヨガ 長谷川	11:30~12:30 ヨガ(初級・初中級) 長谷川	12:45~13:45 ヨガ 真板	14:00~14:45 骨盤ストレッチ 渋谷	15:00~15:45 はじめてエアロ 渋谷	16:00~17:00 簡単エクササイズ 細川	17:15~18:15 睡眠改善トレーニング 嶋田					
	AQUA	11:00~11:45 アクアシェイブ 持丸	12:15~13:00 昼スイム(初中級) 米川(定員5名)	13:15~13:45 プライベートレッスン 米川	14:00~14:45 アクアピクス 森田			17:00~17:45 夜スイム(平泳ぎ) 浜野(定員5名)	18:00~18:30 プライベートレッスン 浜野	18:40~19:10 プライベートレッスン 浜野			

※2023年4月30日(日)は、休館日です。 ※特記のないグループレッスンは、STUDIO 定員28名、DO-JO 定員20名、AQUA 定員25名とさせていただきます。(水泳指導は定員15名)