

# FITNESS PROGRAM



代行情報はこちら



祝日プログラムはこちら

2023 DECEMBER 12

	10:00 <sub>30</sub>	11:00 <sub>30</sub>	12:00 <sub>30</sub>	13:00 <sub>30</sub>	14:00 <sub>30</sub>	15:00 <sub>30</sub>	16:00 <sub>30</sub>	17:00 <sub>30</sub>	18:00 <sub>30</sub>	19:00 <sub>30</sub>	20:00 <sub>30</sub>	21:00 <sub>30</sub>	
Mon	STUDIO	10:20~11:20 バレトン 湊	11:30~12:00 お腹お尻シェイプ 杉田(定員25名)	12:10~13:10 ボールシェイプ 杉田(定員25名)	13:20~14:20 ピラティス 本間	14:30~15:15 スロージャズ 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 萩尾	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 活き活き、脚活レッスン 高田	12:00~13:00 ヨガ 真板	13:20~14:20 ボディフレックス FUJI	14:35~15:35 Group Centergy 秋野		15:45~16:45 ゆったりほぐしストレッチ 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		13:30~14:15 ベーシックエクササイズ&ウォーク 富士	14:25~14:55 プライベートレッスン 富士				19:00~19:45 アクアピクス 森田		
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)	16:00~17:00 ボールルームダンスⅠ 村上	17:15~18:45 バレエ 安間		19:00~19:45 ミッドエアロ 金濱	20:00~21:00 リトモス 金濱		
	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 LHC	16:30~17:00 バレエストレッチ 安間			19:00~20:00 ヨガ 宇野			
	AQUA	10:45~11:30 アクア&ウォーク 水谷		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	16:50~17:20 プライベートレッスン 増田	17:30~18:00 初級スイム 増田	18:10~18:40 プライベートレッスン 増田			
Wed	STUDIO	10:20~11:20 カリビアンダンスエクササイズ 高取	11:30~12:30 シェイプ 持丸(定員20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 フラダンス初級 菊井	17:15~18:15 気功・太極拳 甲斐			19:15~20:15 ダンスエアロ 米屋			
	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	15:30~16:10 コアトレーニング 齋藤(圭)	16:20~17:00 体幹トレーニング 阿部			19:00~20:00 Group Centergy 秋野	20:10~21:10 ヒーリングヨガ 秋野		
	AQUA	10:45~11:30 朝スイム(フインスイム) 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)	13:45~14:30 ラテンアクア 持丸			17:00~17:45 夜スイム(マスターズ) 米川(定員5名)					
Thu	STUDIO	10:15~11:15 HIT 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 ZUMBA® corin	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	18:55~19:55 HIP HOP MASAKI	20:05~21:05 アクティブストレッチ 岡本				
	DO-JO	10:20~11:20 ヨガ 吉村	11:30~12:30 Group Centergy 齋藤(圭)	12:45~13:15 ボールストレッチ(1-3週)/お腹(お尻)シェイプ(2-4週) LHC	13:30~14:30 ピラティス BORI	15:00~15:45 ストレッチ LHC	16:00~17:00 ヨガ 美宅			19:40~20:40 呼吸ヨガ 内山			
	AQUA	10:40~11:10 ウォーターエクササイズ Kei & Riku	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 中・上級スイム 米川			18:30~19:00 プライベートレッスン 川合				
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 シェイプ 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			19:15~20:15 GroupFight 五十嵐			
	DO-JO	10:15~11:15 ヨガ 長谷川	11:30~12:30 ヨガ(初級・中級) 長谷川	13:00~13:45 ウォーク 齋藤(弘)		15:00~15:45 シェイプアップ&リズムトレーニング NEW 渋谷	16:00~17:00 簡単エクササイズ 細川			19:00~20:00 ヨガ 真板			
	AQUA		11:00~11:45 アクアシェイプ 持丸	12:00~12:45 昼スイム(初・中級) 米川(定員5名)	12:50~13:20 プライベートレッスン 米川	13:25~13:55 プライベートレッスン 米川	14:00~14:45 アクアピクス 森田		17:00~17:30 プライベートレッスン 浜野	17:40~18:10 プライベートレッスン 浜野	18:20~19:05 夜スイム(中級) 浜野(定員5名)		
Sat	STUDIO	10:15~11:15 ボディメイク 齋藤(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 ピラティス 西村	15:05~16:05 ヨガ 井口	16:15~17:00 はじめてキックパワ 齋藤(弘)	17:10~18:10 小顔フェイシャルヨガ Kyoka		19:30~20:15 ベーシックステップ 水谷			
	DO-JO	10:30~11:15 ゆったりほぐしストレッチ 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			16:45~17:30 セルフコンディショニング&飛距離アップトレーニング 馬場						
	AQUA	11:00~11:30 フインスイム基礎 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 フインスイム中級 富士	14:00~14:45 アクアトリートメント&ウォーク 富士							
Sun	STUDIO		11:45~12:45 パイヨー 井口	12:55~13:25 腹&ストレッチ 井口	13:45~14:45 ベーシックステップ 吉田(歩)(定員25名)	15:00~16:00 ミッドエアロ 吉田(歩)	16:15~17:00 パーチャルボクシング 湊	17:10~17:55 足裏トレーニング実践編 カーナ(5名)	18:00~19:00 ファットバーン 森田				
	DO-JO		[12/10]秋野/GroupCentergy60(10:30~11:30) [12/3・12/17・12/24]五十嵐/GroupFight45(10:45~11:30)			15:00~16:00 リラックスヨガ NEW 第1-3週:遠藤/第2-4週:カーナ	16:15~17:00 足裏トレーニング講座Ⅲ カーナ	17:15~18:00 セルフコンディショニング 細川					
	AQUA	11:00~11:30 初級スイム 富士	11:45~12:30 エクササイズ&ウォーク 富士	12:45~13:15 プライベートレッスン 富士	14:00~14:30 中・上級スイム	14:40~15:10 リフレッシュウォーキング/バタフライ(初級)	16:30~17:15 アクアピクス 森田						

- 有料レッスン
- NEW 新規プログラム
- 変更プログラム
- 隔週での開講プログラム

※毎週日曜日10:15~12:00 アウトドアエクササイズ(駒沢公園) 齋藤圭 ※STUDIO 定員28名、DO-JO 定員20名、AQUA 定員25名(水泳指導は定員15名)