

スポーツクラブシップ桂 2017年 10月~12月プログラム

時間	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間	
	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール		
10:00																			10:00	
10:30																			10:30	
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 森谷典子	10:30~11:30 マタニティ ヨガ ※有料 國廣麻衣子	10:30~11:00 水中ウォーキング30 穴山華子 定	10:20~11:10 エアロHI50 森典子	10:30~10:45 モーニングストレッチ15 清水宏信		10:20~11:10 エアロLO50 MIYUKI	10:30~10:45 モーニングストレッチ15 沼田綾香		10:20~11:00 エアロHI40 あい	10:20~11:05 からだバー エクササイズ45 中島均子 定		10:20~11:10 エアロLO50 森典子	10:45~11:15 バランスボール30 清水宏信 定	11:00~11:45 四泳法45 高橋伸彰 定				11:00	
11:30																			11:30	
12:00	11:25~12:05 エアロLO40 森谷典子	11:45~12:15 Group Power 30 沼田綾香 定		11:20~12:10 エアロLO50 冽崎優奈	11:00~12:00 ヨガ60 奈佐綾乃		11:20~12:10 リトモス50 千原真奈美	11:20~11:50 Ride 30 清水宏信 定		11:15~12:00 ボディメイク ワークアウト45 あい	11:20~12:05 ZUMBA(45min) 中島均子		11:25~12:15 ステップLO& コンディショニング50 森典子 定	11:30~12:00 腰痛予防ストレッチ30 清水宏信		11:10~12:00 エアロHI50 末村佳子			イベント実施枠 詳細は別紙を ご覧ください。 ※実施されない 場合もございます。	12:00
12:30																			12:30	
13:00	12:30~12:50 おなかシェイプ20 清水宏信			12:20~13:05 ZUMBA(45min) MIYUKI	12:15~12:45 バランスボール30 清水宏信 定		12:20~13:20 エアロマニア60 山川清志	12:20~12:50 腰痛予防ストレッチ30 西村麻妃		12:30~13:20 ステップ50 吉田玲子 定	12:15~13:00 バレトン45 あい		12:25~13:10 Group Fight 45 穴山華子	12:30~13:30 ヨガ60 奈佐綾乃	12:15~12:45 アクア30 高橋伸彰 定	12:15~12:35 ファンクショナルボディ20 東本樹里 定			12:10~13:10 Group Power 60 岸田敦都 定	13:00
13:30	13:00~13:50 エアロLO50 山口愛美	13:00~13:45 バレトン45 冽崎優奈	13:15~13:45 平泳ぎ30 藤崎翔太 定	13:15~14:05 ステップ50 稲垣昌 定	13:00~14:00 四方健康 スクール ※有料 四方千代美		13:35~14:20 ステップ45 山川清志 定	13:00~13:20 ファンクショナルボディ20 西村麻妃 定	13:15~13:45 クロール30 穴山華子 定	13:30~14:30 ピラティス スクール ※有料 吉田玲子	13:30~14:20 ハタヨガフロー50 浅田智子		13:20~14:10 ボディシェイプ50 松本晃 定				13:30			
14:00																			14:00	
14:30	14:00~14:50 ダンスエアロ50 山口愛美	14:00~14:30 リフレッシュストレッチ30 西村麻妃	13:45~14:15 バタフライ30 藤崎翔太 定	14:15~15:00 機能改善ヨガ45 浅田智子	14:25~15:25 エンジョイ フラダンス60 NORIKO		14:35~15:35 エアロLO& ストレッチ60 四方千代美	14:40~15:30 ヨガ50 NORIKO		15:15~15:55 アクア40 川脇淳平 定	15:20~16:05 Group Power 45 沼田綾香 定		14:30~15:20 ステップマニア50 松本晃 定	15:15~16:00 ZUMBA(45min) 千原真奈美	15:20~16:10 アクア50 太田順子 定				14:30	
15:00																			15:00	
15:30	15:15~16:00 リトモス45 藤原梨恵	15:15~15:55 青竹40 西村麻妃 定	15:15~15:45 アクア30 清水宏信 定	15:15~16:15 ピラティス スクール ※有料 稲垣昌	15:35~16:20 ボルドブラ45 藤原梨恵		15:45~16:45 フラダンス スクール ※有料 NORIKO	15:40~16:40 太極拳60 徐言偉		16:15~17:00 ヨガ45 田中友美子	16:20~17:05 Group Fight 45 穴山華子		15:35~15:55 ファンクショナルボディ20 西川一哉 定	15:50~16:30 エアロHI40 ヒロ	15:15~15:45 Ride 30 岸田敦都 定				15:30	
16:00																			16:00	
16:30	16:15~17:00 ヨガ45 藤原梨恵	16:30~17:30 キッズチア キッズクラス ※有料 橋本早織		16:30~17:15 ZUMBA(45min) 高橋伸彰	16:30~17:20 キッズダンス リトルクラス ※有料 MIYUKI					16:10~16:40 ソフトスイミング30 穴山華子 定		16:15~17:05 ヨガ50 千原真奈美	16:15~16:45 Ride 30 西川一哉 定				16:30			
17:00																			17:00	
17:30																			17:30	
18:00																			18:00	
18:30																			18:30	
19:00	18:30~19:20 ヨガ50 松本晃									18:15~19:05 ヨガ50 KANA	18:30~19:20 キッズダンス ジュニアクラス ※有料 MIYUKI		19:00~20:00 エアロマニア60 松本晃							19:00
19:30																			19:30	
20:00	19:35~20:35 ステップマニア60 松本晃	19:30~19:50 おなかシェイプ20 東本樹里		19:05~20:05 エアロマニア60 増崎敏也	20:10~20:50 ヨガ40 千原真奈美		19:25~20:10 ボルドブラ45 藤原梨恵	19:10~20:00 アシュタンガヨガ50 小原奈々		19:15~20:00 リトモス45 松本莉奈								20:00		
20:30																			20:30	
21:00	20:50~21:40 リラックスヨガ50 松本晃	20:15~21:00 Group Fight 45 東本樹里		20:15~21:05 ステップ50 増崎敏也 定	21:00~21:20 おなかシェイプ20 岸田敦都		20:25~21:05 エアロHI40 末村佳子	20:25~21:10 Group Fight 45 高橋伸彰		20:10~20:55 エアロHI45 松本莉奈	20:20~20:50 Ride 30 岸田敦都 定	20:30~21:00 クロール30 坂本貴莉子 定	20:05~21:05 スペシャル マスターズ60 ※登録制 藤崎翔太 定							21:00
21:30																			21:30	
22:00																			22:00	
22:30																			22:30	

マスターズプログラム時のコース変更について
 (水) 13:00~13:45 エンジョイマスターズ45
 (水) 20:10~21:10 エンジョイマスターズ60
 (土) 20:05~21:05 スペシャルマスターズ60
 上記プログラム実施の際にご参加のお客様が8名以上の場合、
 コースを2コース使用させていただく場合がございます。
 予めご了承ください。

初心者の方も安心してご参加いただけるマークです。

定員制プログラムのマークです。ご確認の上、ご参加ください。 ※スタジオ: 所定の場所にて20分前より整列して頂きます。 所定の場所にて15分前からチケット配布。
 ※プール: プールカウンターにて15分前から受付。

※色枠がプログラム変更箇所です。