

# スポーツクラブシップ桂 2018年 1月～3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LO50 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 からだパー エクササイズ45 中島均子 定		10:20～11:10 エアロLO50 森典子					11:00～11:45 四泳法45 高橋伸彰 定	11:10～12:00 エアロHI50 末村佳子	※実施されない 場合もございます。	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	11:15～11:55 アクア40 川脇博平 定	11:20～12:10 エアロHI50 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							12:00	
12:30																			12:30				
13:00	12:30～12:50 ファンクショナルボディ20 清水宏信 定			12:20～13:05 ZUMBA(45min) MIYUKI			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 パレト45 あい		12:25～13:10 Group Fight 45 穴山華子		12:15～12:45 アクア30 高橋伸彰 定			12:30～13:30 ヨガ60 奈佐綾乃		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 パレト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	13:00～13:45 四泳法45 藤井淳子 定	13:35～14:20 ステップ45 山川清志 定	13:30～14:30 健美操60 関東千香子	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			13:30～14:15 Group Fight 45 東本樹里	13:30～14:30 ヨガ60 奈佐綾乃	13:15～13:45 クロール30 藤崎翔太 定	13:45～14:15 青泳ぎ30 藤崎翔太 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 パタフライ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 エンジヨイ フラダンス60 NORIKO	14:00～15:00 成人スイミング クリニック ※有料 藤井淳子	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	13:45～14:15 青泳ぎ30 穴山華子 定				14:30～15:20 ステップマニア50 松本晃 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	15:15～15:55 アクア40 中川さやか 定	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	15:15～15:55 アクア40 川脇博平 定	15:15～16:05 エアロLO& ストレッチ50 松本海	15:20～16:05 Group Power 45 沼田綾香 定	15:15～15:55 アクア40 田中友美子 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	15:20～16:10 アクア50 太田順子 定	15:50～16:30 エアロHI40 ヒロ	15:15～15:45 Ride 30 加藤広通 定	14:40～15:30 アクア45 佐々木昌弘 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	16:15～17:00 ヨガ45 田中友美子	16:20～17:05 Group Fight 45 穴山華子		16:15～17:05 ヨガ50 千原真奈美	16:15～16:45 Ride 30 清水宏信 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				
19:30										19:15～20:00 リトモス45 松本莉奈									19:30				
20:00	19:35～20:35 ステップマニア60 松本晃 定	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															20:00				
20:30										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	20:50～21:40 リラクセスヨガ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	20:10～20:50 ヨガ40 千原真奈美	20:10～21:10 エンジヨイ マスターズ60 ※登録制 延安亜綺 定	20:15～21:00 ボルドブラ45 藤原梨恵	20:20～21:05 Group Fight 45 高橋伸彰					20:30～21:00 クロール30 坂本貴莉子 定						21:00				
21:30										21:05～21:55 ステップ50 松本莉奈	21:15～22:00 Group Power 45 岸田敦都 定								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) 20:10～21:10 エンジヨイマスターズ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。