

スポーツクラブシップ桂 2018年 4月～6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 穴山華子		10:20～11:10 エアロLO50 MIYUKI	10:15～10:30 モーニングストレッチ15 沼田綾香		10:20～11:05 ZUMBA(45min) 中島均子			10:20～11:10 エアロLO50 森典子						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 洲崎優奈	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	11:00～11:40 アクア40 野崎藍 定	11:20～12:00 エアロHI40 洲崎優奈	11:15～12:00 からだパー エクササイズ45 中島均子 定		11:25～12:15 ステップ50 山口千尋 定	11:30～12:00 腰痛予防ストレッチ30 清水宏信						11:00～11:45 四泳法45 高橋伸彰 定	
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	12:15～12:45 バランスボール30 西村麻紀 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 西村麻紀		12:30～13:20 ステップ50 吉田玲子 定	12:15～13:00 バレット45 洲崎優奈	12:15～12:45 ソフトスイミング30 沼田綾香 定	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
13:30	13:00～13:50 エアロLO50 山口愛美	13:00～13:30 Ride 30 沼田綾香 定	13:15～13:45 平泳ぎ30 藤崎翔太 定	13:15～14:05 ステップ50 高橋伸彰 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	13:00～13:20 おなかシェイプ20 西村麻紀	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								13:15～13:45 クロール30 藤崎翔太 定
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 西村麻紀	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	14:00～15:00 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	13:30～14:30 健美操60 関東千香子	13:45～14:15 背泳ぎ30 穴山華子 定												13:45～14:15 背泳ぎ30 藤崎翔太 定
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 西村麻紀 定	15:10～15:50 アクア40 野崎藍 定	15:15～16:15 ピラティス スクール ※有料 稲垣昌	14:25～15:25 フラダンス60 イリニ	15:15～15:55 アクア40 中川さやか 定	14:40～15:30 ヨガ50 NORIKO	15:15～15:55 アクア40 川脇博平 定	15:15～16:05 エアロLO50 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								14:40～15:00 おなかシェイプ20 今西翔太
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		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 太極拳60 徐言偉	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								15:50～16:30 エアロHI40 ヒロ
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			16:30～17:15 ZUMBA(45min) 中川さやか	17:30～18:20 キッズダンス キッズクラス ※有料 MIYUKI		17:30～18:30 エアロマニア60 松本晃	17:30～18:20 キッズダンス キッズクラス ※有料 MIYUKI	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	17:30～18:30 エアロマニア60 松本晃	17:30～18:30 Group Power 60 高橋伸彰 定									16:40～17:20 ストリートダンス40 ヒロ
19:30																			19:30		
20:00	19:35～20:35 ステップマニア60 松本晃	19:20～19:50 バランスボール30 坂本貴莉子 定		19:15～20:15 エアロマニア60 増崎敏也	19:10～20:00 アシュタンガヨガ50 小原奈々		19:15～20:00 エアロHI45 山口千尋	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	19:15～20:00 リトモス45 松本莉奈	19:00～20:00 ステップマニア60 松本晃										19:00～20:00 ステップマニア60 松本晃
20:30																			20:30		
21:00																			21:00		
21:30	21:15～21:35 おなかシェイプ20 坂本貴莉子	21:15～22:15 Group Power 60 高橋伸彰 定		20:10～20:50 ヨガ40 千原真奈美	20:10～21:10 エンジョイ マスターズ60 ※登録制 宮島菜摘 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	20:10～20:55 エアロHI45 松本莉奈	20:20～20:50 Ride 30 加藤広通 定	20:30～21:00 クロール30 坂本貴莉子 定	21:00～21:30 平泳ぎ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 坂本貴莉子 定								20:05～21:05 スペシャル マスターズ60 ※登録制 坂本貴莉子 定
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。