スポーツクラブシップ桂　２０１９年　1月～3月プログラム

火曜日

３Ｆスタジオ	２Ｆスタジオ	プール
11:25～12:05 エアロLO40 森谷典子	10:30～11:10 ヨガ40 森谷典子	10:30～11:00 水中ウォーキング30 穴山華子 定
12:30～12:50 体幹20 清水宏信 定	11:45～12:15 Group Power30 沼田綾香 定	11:15～11:55 アクア40 川脇惇平 定
13:00～13:50 エアロLO50 山口愛美	13:00～13:30 Ride30 沼田綾香 定	13:15～13:45 平泳ぎ30 藤崎翔太 定
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
15:15～16:00 リトモス45 藤原梨恵	15:15～15:45 バランスボール30 西村麻妃 定	15:10～15:50 アクア40 若村麻美 定
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	
18:30～19:30 ヨガ60 松本晃	17:40～18:40 キッズチア ジュニアクラス ※有料 橋本早織	
19:45～20:45 ステップマニア60 松本晃 ※受付17:45～ メール受付にて 定	20:10～20:55 ZUMBA(45min) 坂本貴莉子	
21:00～21:20 体幹20 藤澤玲佐 定	21:15～22:15 Group Power60 髙橋伸彰 定	
21:30～22:00 バランスボール30 藤澤玲佐 定		

水曜日

３Ｆスタジオ	２Ｆスタジオ	プール
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	11:20～12:00 アクア40 若村麻美 定
11:20～12:10 エアロHI50 洲崎優奈	11:00～12:00 ヨガ60 奈佐綾乃	
12:20～13:05 ZUMBA(45min) MIYUKI	12:20～12:50 青竹30 西村麻妃 定	13:00～13:45 四泳法45 藤井淳子 定
13:15～14:05 ステップ50 髙橋伸彰 定	13:00～14:00 四方健康 スクール ※有料 四方千代美	
14:15～15:00 機能改善ヨガ45 浅田智子	14:15～15:15 フラダンス60 イリラニ	14:00～15:00 成人スイミング クリニック ※有料 藤井淳子
15:15～16:15 ピラティス スクール ※有料 稲垣昌	15:30～16:15 ボルドブラ45 藤原梨恵	15:15～15:55 アクア40 中川さやか 定
16:30～17:15 週替わり プログラム 中川さやか	16:30～17:20 キッズダンス リトルクラス ※有料 MIYUKI	
17:30～18:30 キッズダンス キッズクラス ※有料 MIYUKI		
19:15～20:15 エアロマニア60 増崎敏也	20:10～20:50 Ride30 深田光一郎 定	20:10～21:10 エンジョイ マスターズ60 ※登録制 今西翔大 定
20:25～21:15 ステップ50 増崎敏也 ※受付18:25～ メール受付にて 定	21:00～21:20 おなかシェイプ20 深田光一郎	
21:30～22:15 ZUMBA(45min) 山口千尋	21:30～22:15 Group Fight45 藤澤玲佐	

第1、3、5水曜日
ZUMBA（45min）

第2、4水曜日
エアロLO45

を実施致します。
お楽しみに☆

木曜日

３Ｆスタジオ	２Ｆスタジオ	プール
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	
11:20～12:10 ZUMBA（50min） wakana	11:20～11:50 Ride30 清水宏信 定	12:30～13:10 アクア40 wakana 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	13:15～13:45 クロール30 今西翔大 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 西村麻妃 定	13:45～14:15 背泳ぎ30 今西翔大 定
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	15:15～15:55 アクア40 川脇惇平 定
15:45～16:45 太極拳60 徐言偉	14:40～15:30 ヨガ50 NORIKO	
19:15～20:00 エアロHI45 山口千尋	15:45～16:15 Ride30 深田光一郎 定	
20:15～21:00 サルセーション 藤原梨恵	16:30～16:50 体幹20 深田光一郎 定	
21:15～22:00 リトモス45 藤原梨恵	19:10～20:00 アシュタンガヨガ50 小原奈々	
	20:15～21:00 Group Fight45 髙橋伸彰	
	21:20～22:05 Group Power45 今西翔大 定	

金曜日

３Ｆスタジオ	２Ｆスタジオ	プール
11:15～11:55 エアロHI40 洲崎優奈	10:15～11:00 ZUMBA(45min) 中島均子	11:20～12:00 アクア40 川脇惇平 定
12:30～13:20 ステップ50 吉田玲子 定	11:15～12:00 からだバー エクササイズ45 中島均子 定	12:05～12:35 ソフトスイミング30 沼田綾香 定
13:30～14:30 ピラティス スクール ※有料 吉田玲子	12:15～13:00 バレトン45 洲崎優奈	
15:20～16:00 青竹30 深田光一郎 定	13:30～14:20 ハタヨガフロー50 浅田智子	15:15～15:55 アクア40 田中友美子 定
16:20～17:05 Group Fight45 穴山華子	15:15～16:00 Group Power45 沼田綾香 定	
18:15～19:05 ヨガ50 KANA	16:15～17:00 ヨガ45 田中友美子	
19:15～20:00 リトモス45 松本莉奈	17:30～18:20 キッズダンス キッズクラス ※有料 MIYUKI	
20:10～20:55 エアロHI45 松本莉奈	18:30～19:20 キッズダンス ジュニアクラス ※有料 MIYUKI	20:30～21:00 クロール30 坂本貴莉子 定
21:05～22:05 ステップ60 松本莉奈 定	20:15～20:55 ヨガ40 浅田智子	21:00～21:30 平泳ぎ30 坂本貴莉子 定
	21:15～21:45 Ride30 藤澤玲佐 定	

土曜日

３Ｆスタジオ	２Ｆスタジオ	プール
10:20～11:10 エアロLO50 森典子		11:00～11:45 四泳法45 髙橋伸彰 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	12:15～12:45 アクア30 髙橋伸彰 定
12:25～13:10 Group Fight45 穴山華子	12:30～13:30 ヨガ60 奈佐綾乃	
13:20～14:10 ボディシェイプ50 松本晃 定		
14:30～15:20 ステップ50 松本晃 定	15:15～16:00 ZUMBA(45min) 坂本貴莉子	15:20～16:10 アクア50 太田順子 定
15:35～15:55 おなかシェイプ20 藤澤玲佐		
16:15～17:00 ヨガ45 松本晃	16:15～16:45 Ride30 藤澤玲佐 定	
17:30～18:30 エアロマニア60 松本晃	17:30～18:30 Group Power60 髙橋伸彰 定	
19:00～20:00 ステップマニア60 松本晃 ※受付17:00～ メール受付にて 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

日曜日

３Ｆスタジオ	２Ｆスタジオ	プール
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。	
12:15～12:35 体幹20 藤崎翔太 定	12:10～13:10 Group Power60 今西翔大 定	13:15～13:45 クロール30 藤崎翔太 定
13:30～14:15 Group Fight45 藤澤玲佐	13:30～14:15 KaQiLa45 森智子	13:45～14:15 背泳ぎ30 藤崎翔太 定
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。	14:40～15:00 おなかシェイプ20 今西翔大	14:45～15:30 アクア45 川脇惇平 定
15:50～16:30 エアロHI40 ヒロ	15:15～15:45 Ride30 今西翔大 定	
16:40～17:20 ストリートダンス40 ヒロ	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。	

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　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けます。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。