

スポーツクラブシップ桂 2019年 4月～6月プログラム

時間	月曜日			火曜日			水曜日			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	10:15～11:00 からだバー エクササイズ45 角田和余 定	10:30～11:00 Bike30 沼田綾香 定		10:30～11:30 エアロマニア60 山川清志	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	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		10:15～11:00 ZUMBA(45min) 中島均子		10:20～11:10 エアロLO50 森典子							10:30	
11:00																			11:00	
11:30	11:20～12:10 エアロLO50 MIYUKI	11:20～12:05 Group Power45 沼田綾香 定	11:15～12:00 アクア45 Rosa ゆき 定	11:45～12:30 ステップ45 山川清志 定	11:25～12:05 エアロLO40 森谷典子	11:15～12:00 アクア45 川脇惇平 定	11:20～12:10 エアロHI50 刈崎優奈	11:00～12:00 ヨガ60 奈佐綾乃	11:20～12:00 アクア40 若村麻美 定	11:15～11:55 エアロHI40 刈崎優奈	11:15～12:00 からだバー エクササイズ45 中島均子 定	11:15～12:00 アクア45 川脇惇平 定	11:25～12:15 はじめてステップ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	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。	11:30
12:00																			12:00	
12:30	12:25～13:10 ZUMBA(45min) 穴山華子	12:30～12:50 体幹20 清水宏信 定		13:00～13:50 エアロLO50 山口愛美	12:20～12:50 腰痛予防ストレッチ30 西村麻妃		12:20～13:05 ZUMBA(45min) MIYUKI	12:20～12:50 青竹30 西村麻妃 定		12:15～13:05 はじめてステップ50 吉田玲子 定	12:15～13:00 バレトン45 刈崎優奈	12:05～12:35 ソフトスイミング30 沼田綾香 定	12:25～13:10 Group Fight45 穴山華子	12:15～12:45 アクア30 高橋伸彰 定	12:15～12:35 体幹20 藤崎翔太 定	12:10～13:10 Group Power60 今西翔大 定				12:30
13:00																			13:00	
13:30			13:15～13:45 平泳ぎ30 藤崎翔太 定	13:00～13:20 おなかシェイプ20 西村麻妃	13:15～13:45 クロール30 今西翔大 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	13:20～14:10 ハタヨガフロー50 浅田智子	13:20～14:20 ピラティス スクール ※有料 吉田玲子		13:20～14:10 ボディシェイプ50 松本晃 定							13:30	
14:00		13:30～14:00 ヒップシェイプ30 穴山華子 定	13:45～14:15 パラフライ30 藤崎翔太 定	14:00～14:50 ダンスエアロ50 山口愛美	14:15～15:00 機能改善ヨガ45 浅田智子	14:15～15:15 ピラティス スクール ※有料 稲垣昌	14:00～15:00 成人スイミング クリニック ※有料 藤井淳子	14:15～15:15 フラダンス60 イリラン		14:20～15:20 エアロLO& ストレッチ60 四方千代美		14:30～15:20 ステップ50 松本晃 定	13:45～14:45 健美操60 関東千香子							14:00
14:30	14:15～15:00 機能改善ヨガ45 西村麻妃 定																		14:30	
15:00																			15:00	
15:30	15:15～16:00 エアロLO45 山口千尋	15:30～15:50 体幹20 深田光一郎 定	15:15～15:55 アクア40 wakana 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	15:15～15:55 アクア40 若村麻美 定	15:25～16:25 太極拳60 徐言偉	15:30～16:15 ポルドブラ45 藤原梨恵	15:15～15:55 アクア40 中川さやか 定	15:35～16:15 青竹40 深田光一郎 定	15:30～16:15 Group Power45 藤澤玲佐 定	15:15～15:55 アクア40 田中友美子 定	15:35～15:55 おなかシェイプ20 藤澤玲佐	15:15～16:00 ZUMBA(45min) 坂本貴莉子	15:20～16:10 アクア50 太田順子 定	15:15～15:45 Bike30 今西翔大 定	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	15:30	
16:00																			16:00	
16:30	16:15～17:00 はじめてステップ45 山口千尋 定	16:15～16:45 Bike30 深田光一郎 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	16:30～17:00 青泳ぎ30 穴山華子 定	16:35～17:20 ZUMBA(45min) 中川さやか	16:30～17:20 キッズダンス リトルクラス ※有料 MIYUKI		16:25～17:10 ヨガ45 田中友美子	16:30～17:15 Group Fight45 穴山華子	16:15～17:00 ヨガ45 松本晃	16:15～16:45 Bike30 藤澤玲佐 定							16:30
17:00																			17:00	
17:30																			17:30	
18:00																			18:00	
18:30																			18:30	
19:00																			19:00	
19:30		19:10～20:00 ヴィンヤサヨガ50 小原奈々																	19:30	
20:00				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		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	20:10～21:10 エンジョイ マスターズ60 ※登録制 今西翔大 定		20:10～20:55 エアロHI45 松本莉奈	20:15～21:00 Group Fight45 高橋伸彰	20:30～21:00 アクア30 藤澤玲佐 定							20:00	
20:30	20:15～21:00 リトモス45 藤原梨恵	20:15～21:00 Group Power45 今西翔大 定	20:30～21:00 青泳ぎ30 坂本貴莉子 定																20:30	
21:00																			21:00	
21:30	21:15～22:00 サルセッション45 藤原梨恵	21:20～22:05 Group Fight45 藤澤玲佐	21:00～21:30 パラフライ30 坂本貴莉子 定	21:00～22:00 ヨガ60 松本晃	21:05～21:25 体幹20 藤澤玲佐 定		21:30～22:15 ZUMBA(45min) 山口千尋	21:15～22:15 Group Power60 高橋伸彰 定		21:05～22:05 ステップ60 松本莉奈 定	21:15～21:35 おなかシェイプ20 藪内沙希	21:45～22:15 バランスボール30 藪内沙希 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。

※太枠がプログラム変更箇所です。