

# 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<br>からだバー<br>エクササイズ45<br>角田和余 定 | 10:30～11:00<br>Bike30<br>沼田綾香 定        |                                   | 10:30～11:30<br>エアロマニア60<br>山川清志                           | 10:30～11:10<br>ヨガ40<br>森谷典子                    | 10:30～11:00<br>水中ウォーキング30<br>穴山華子 定 | 10:20～11:10<br>エアロLO50<br>森典子                           | 10:30～10:45<br>モーニングストレッチ15<br>穴山華子              |  | 10:15～11:00<br>ZUMBA(45min)<br>中島均子       |  | 10:20～11:10<br>エアロLO50<br>森典子       |  |  |                                |                                      |  |  | 10:30                          |       |
| 11:00 |  |  |                                   |   |  |                                     |   |  |  |   |  |                                     |  |  |                                |                                      |  |  | 11:00                          |       |
| 11:30 | 11:20～12:10<br>エアロLO50<br>MIYUKI           | 11:20～12:05<br>Group Power45<br>沼田綾香 定 | 11:15～12:00<br>アクア45<br>Rosaゆき 定  |   | 11:25～12:05<br>エアロLO40<br>森谷典子                 | 11:15～12:00<br>アクア45<br>川脇惇平 定      | 11:20～12:10<br>エアロHI50<br>刈崎優奈                          | 11:00～12:00<br>ヨガ60<br>奈佐綾乃                      | 11:20～12:00<br>アクア40<br>若村麻美 定                     | 11:15～11:55<br>エアロHI40<br>刈崎優奈            | 11:15～12:00<br>からだバー<br>エクササイズ45<br>中島均子 定       | 11:15～12:00<br>アクア45<br>川脇惇平 定      | 11:25～12:15<br>はじめてステップ50<br>山口千尋 定    | 11:30～12:00<br>腰痛予防ストレッチ30<br>清水宏信                 | 11:00～11:45<br>四泳法45<br>高橋伸彰 定 | 11:10～12:00<br>エアロHI50<br>末村佳子       |  | イベント実施枠<br>詳細は別紙を<br>ご覧ください。<br><br>※実施されない<br>場合もございます。 | 11:30                          |       |
| 12:00 |  |  |                                   | 11:45～12:30<br>ステップ45<br>山川清志 定                           |  |                                     |   |  |  |   |  |                                     |  |  |                                |                                      |  |  | 12:00                          |       |
| 12:30 | 12:25～13:10<br>ZUMBA(45min)<br>穴山華子        | 12:30～12:50<br>体幹20<br>清水宏信 定          |                                   |   | 12:20～12:50<br>腰痛予防ストレッチ30<br>西村麻妃             |                                     | 12:20～13:05<br>ZUMBA(45min)<br>MIYUKI                   | 12:20～12:50<br>青竹30<br>西村麻妃 定                    |  | 12:15～13:05<br>はじめてステップ50<br>吉田玲子 定       | 12:15～13:00<br>バレトン45<br>刈崎優奈                    | 12:05～12:35<br>ソフトスイミング30<br>沼田綾香 定 | 12:25～13:10<br>Group Fight45<br>穴山華子   | 12:15～12:45<br>アクア30<br>高橋伸彰 定                     | 12:15～12:35<br>体幹20<br>藤崎翔太 定  | 12:15～12:35<br>体幹20<br>藤崎翔太 定        | 12:10～13:10<br>Group Power60<br>藤澤玲佐 定 |  |                                | 12:30 |
| 13:00 |  |  |                                   |   |  |                                     |   |  |  |   |  |                                     |  |  |                                |                                      |  |  | 13:00                          |       |
| 13:30 |  |  |                                   | 13:00～13:50<br>エアロLO50<br>山口愛美                            | 13:00～13:20<br>おなかシェイプ20<br>西村麻妃               | 13:15～13:45<br>クロール30<br>藤崎翔太 定     | 13:15～14:05<br>ステップ50<br>高橋伸彰 定                         | 13:00～14:00<br>四方健康<br>スクール<br>※有料<br>四方千代美      | 13:00～13:45<br>四泳法45<br>藤井淳子 定                     | 13:20～14:10<br>ハタヨガフロー50<br>浅田智子          | 13:20～14:20<br>ピラティス<br>スクール<br>※有料<br>吉田玲子      | 13:20～14:10<br>ボディシェイプ50<br>松本晃 定   |  | 13:45～14:45<br>健美操60<br>関東千香子                      |                                | 13:30～14:15<br>Group Fight45<br>藤澤玲佐 | 13:30～14:15<br>KaQiLa45<br>森智子         | 13:15～13:45<br>クロール30<br>藤崎翔太 定                          | 13:45～14:15<br>青泳ぎ30<br>藤崎翔太 定 | 13:30 |
| 14:00 |  | 13:30～14:00<br>ヒップシェイプ30<br>穴山華子 定     | 13:45～14:15<br>パラフライ30<br>藤崎翔太 定  |   |  | 13:45～14:15<br>青泳ぎ30<br>藤崎翔太 定      |   |  |  |   |  |                                     |  |  |                                |                                      |  |  | 14:00                          |       |
| 14:30 | 14:15～15:00<br>機能改善ヨガ45<br>西村麻妃 定          |  |                                   | 14:00～14:50<br>ダンスエアロ50<br>山口愛美                           | 14:15～15:00<br>機能改善ヨガ45<br>浅田智子                |                                     | 14:15～15:15<br>ピラティス<br>スクール<br>※有料<br>稲垣昌              | 14:00～15:00<br>成人スイミング<br>クリニック<br>※有料<br>藤井淳子   |  | 14:20～15:20<br>エアロLO&<br>ストレッチ60<br>四方千代美 |  | 14:30～15:20<br>ステップ50<br>松本晃 定      |  |  |                                |                                      |  | 14:30  |                                |       |
| 15:00 |  |  |                                   |   |  |                                     |   |  |  |   |  |                                     |  |  |                                |                                      |  |  | 15:00                          |       |
| 15:30 | 15:15～16:00<br>エアロLO45<br>山口千尋             | 15:30～15:50<br>体幹20<br>深田光一郎 定         | 15:15～15:55<br>アクア40<br>wakana 定  | 15:15～16:00<br>リトモス45<br>藤原梨恵                             | 15:15～15:45<br>バランスボール30<br>西村麻妃 定             | 15:15～15:55<br>アクア40<br>若村麻美 定      | 15:25～16:25<br>太極拳60<br>徐言偉                             | 15:30～16:15<br>ポルドブラ45<br>藤原梨恵                   | 15:15～15:55<br>アクア40<br>中川さやか 定                    | 15:35～16:15<br>青竹40<br>深田光一郎 定            | 15:30～16:15<br>Group Power45<br>沼田綾香 定           | 15:15～15:55<br>アクア40<br>田中友美子 定     | 15:35～15:55<br>おなかシェイプ20<br>藤澤玲佐       | 15:15～16:00<br>ZUMBA(45min)<br>坂本貴莉子               | 15:20～16:10<br>アクア50<br>太田順子 定 | 15:50～16:30<br>エアロHI40<br>ヒロ         | 15:15～15:45<br>Bike30<br>深田光一郎 定       | 14:45～15:30<br>アクア45<br>川脇惇平 定                           | 15:30                          |       |
| 16:00 |  |  |                                   |   |  |                                     |   |  |  |   |  |                                     |  |  |                                |                                      |  |  | 16:00                          |       |
| 16:30 | 16:15～17:00<br>はじめてステップ45<br>山口千尋 定        | 16:15～16:45<br>Bike30<br>深田光一郎 定       |                                   | 16:15～17:00<br>ヨガ45<br>藤原梨恵                               | 16:30～17:30<br>キッズチア<br>キッズクラス<br>※有料<br>橋本早織  | 16:30～17:00<br>青泳ぎ30<br>穴山華子 定      | 16:35～17:20<br>ZUMBA(45min)<br>中川さやか                    | 16:30～17:20<br>キッズダンス<br>リトルクラス<br>※有料<br>MIYUKI |  | 16:25～17:10<br>ヨガ45<br>田中友美子              | 16:30～17:15<br>Group Fight45<br>穴山華子             | 16:15～17:00<br>ヨガ45<br>松本晃          | 16:15～16:45<br>Bike30<br>藤澤玲佐 定        |  |                                |                                      |  | 16:30  |                                |       |
| 17:00 |  |  |                                   |   |  |                                     |   |  |  |   |  |                                     |  |  |                                |                                      |  |  | 17:00                          |       |
| 17:30 |  |  |                                   |   |  |                                     |   |  |  |   |  |                                     |  |  |                                |                                      |  |  | 17:30                          |       |
| 18:00 |  |  |                                   |   | 17:40～18:40<br>キッズチア<br>ジュニアクラス<br>※有料<br>橋本早織 |                                     |   | 17:30～18:20<br>キッズダンス<br>キッズクラス<br>※有料<br>MIYUKI |  |   | 17:30～18:20<br>キッズダンス<br>キッズクラス<br>※有料<br>MIYUKI | 17:30～18:30<br>エアロマニア60<br>松本晃      | 17:30～18:30<br>Group Power60<br>高橋伸彰 定 |  |                                |                                      |  | イベント実施枠<br>詳細は別紙を<br>ご覧ください。<br><br>※実施されない<br>場合もございます。 | 18:00                          |       |
| 18:30 |  |  |                                   |   |  |                                     |   |  |  |   |  |                                     |  |  |                                |                                      |  |  | 18:30                          |       |
| 19:00 |  |  |                                   |   |  |                                     |   |  |  |   |  |                                     |  |  |                                |                                      |  |  | 19:00                          |       |
| 19:30 |  | 19:10～20:00<br>ヴィンヤサヨガ50<br>小原奈々       |                                   |   |  |                                     |   |  |  |   |  |                                     |  |  |                                |                                      |  |  | 19:30                          |       |
| 20:00 |  |  |                                   | 19:45～20:45<br>ステップマニア60<br>松本晃<br>※受付17:45～<br>メール受付にて 定 |  |                                     | 19:15～20:15<br>エアロマニア60<br>増崎敏也                         |  |  | 19:15～20:00<br>リトモス45<br>松本莉奈             |  |                                     |  |  |                                |                                      |  |  | 20:00                          |       |
| 20:30 | 20:15～21:00<br>リトモス45<br>藤原梨恵              | 20:15～21:00<br>Group Power45<br>藤澤玲佐 定 | 20:30～21:00<br>青泳ぎ30<br>坂本貴莉子 定   |   | 20:10～20:55<br>ZUMBA(45min)<br>坂本貴莉子           |                                     | 20:25～21:15<br>ステップ50<br>増崎敏也<br>※受付18:25～<br>メール受付にて 定 | 20:15～21:00<br>エアロHI45<br>山口千尋                   | 20:10～21:10<br>エンジョイ<br>マスターズ60<br>※登録制<br>坂本貴莉子 定 | 20:10～20:55<br>エアロHI45<br>松本莉奈            | 20:15～21:00<br>Group Fight45<br>高橋伸彰             | 20:30～21:00<br>アクア30<br>藤澤玲佐 定      |  | 20:05～21:05<br>スペシャル<br>マスターズ60<br>※登録制<br>坂本貴莉子 定 |                                |                                      |  | 20:30  |                                |       |
| 21:00 |  |  |                                   |   |  |                                     |   |  |  |   |  |                                     |  |  |                                |                                      |  |  | 21:00                          |       |
| 21:30 | 21:15～22:00<br>サルセッション45<br>藤原梨恵           | 21:20～22:05<br>Group Fight45<br>藤澤玲佐   | 21:00～21:30<br>パラフライ30<br>坂本貴莉子 定 | 21:00～22:00<br>ヨガ60<br>松本晃                                | 21:05～21:25<br>体幹20<br>藤澤玲佐 定                  |                                     |   | 21:30～22:15<br>ZUMBA(45min)<br>山口千尋              |  | 21:05～22:05<br>ステップ60<br>松本莉奈 定           | 21:15～21:35<br>おなかシェイプ20<br>藪内沙希                 | 21:45～22:15<br>バランスボール30<br>藪内沙希 定  |  |  |                                |                                      |  |  | 21:30                          |       |
| 22:00 |  |  |                                   |   | 21:40～22:10<br>Bike30<br>藤澤玲佐 定                |                                     |   |  |  |   |  |                                     |  |  |                                |                                      |  |  | 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分前より整理して頂きます。 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。