

スポーツクラブシップ桂 2019年 ゴールデンウィークプログラム

時間	4/29(月) 昭和の日			4/30(火) 退位の日			5/1(水) 即位の日			5/3(金) 憲法記念日			5/4(土) みどりの日			5/5(日) こどもの日			5/6(月) 振替休日			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	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール		
10:00																						10:00	
10:30	10:20~11:05 エアロLO45 山口千尋			10:20~11:10 ボディシェイプ50 松本晃	10:30~11:10 ヨガ40 森谷典子		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 森典子	タイ式ヨガで身体すっきり!	10:30~10:50 おなかシェイプ20 清水宏信	10:20~11:00 アクア40 wakana		10:20~11:10 エアロLO50 森典子	10:30~10:50 リフレッシュ ストレッチ20 清水宏信		10:30~11:30 エアロHI60 田中陽子			10:30~11:30 ステップ60 池島みやこ	11:00~11:30 ヒップシェイプ30 穴山華子		10:30	
11:00										11:00~11:40 アクア40 高橋伸彰	11:00~11:50 ルーシーダットン50 関東千香子					11:00~11:45 アクア45 Rosa ゆき						11:00	
11:30	11:25~12:15 はじめてステップ50 山口千尋	11:15~12:00 Group Power45 藤澤玲佐	11:15~12:00 アクア45 Rosa ゆき	11:25~12:25 ステップマニア60 松本晃 ※受付9:25~ メール受付にて	11:25~12:05 エアロLO40 森谷典子	11:15~12:00 アクア45 川脇惇平	11:20~12:05 パレトン45 別崎優奈	11:20~12:05 Group Fight45 穴山華子		11:15~11:45 Bike30 清水宏信			11:25~12:15 はじめてステップ50 山口千尋	11:30~12:15 リトモス45 松本莉奈							11:30		
12:00																							12:00
12:30		12:30~13:00 Bike30 藤澤玲佐					12:15~13:00 ZUMBA(45min) MIYUKI	12:15~13:05 エアロHI50 別崎優奈		12:05~13:05 ゆらぎ体操 関東千香子	12:15~13:00 エアロLO45 吉田玲子					11:45~12:45 ステップ60 田中陽子	12:00~13:00 Group Power60 藤澤玲佐		11:45~12:45 エアロLO60 池島みやこ	12:00~12:45 小林実登 ※詳細は別紙を ご覧ください。	12:15~12:45 ソフトスイミング30 藤崎翔太		12:30
13:00					12:45~13:45 林晃史 ※詳細は別紙を ご確認ください。								12:30~13:20 エアロマニア50 松本莉奈	12:30~13:15 Group Fight45 穴山華子		13:00~13:20 体幹20 深田光一郎						13:00	
13:30	13:05~13:50 エアロLO45 吉田玲子	13:15~13:45 ヒップシェイプ30 穴山華子	13:15~13:45 クロール30 藤崎翔太				13:10~14:10 かんたん健美操60 関東千香子	13:20~14:05 リトモス45 別崎優奈	13:15~14:00 四泳法45 藤崎翔太	13:20~14:10 はじめてステップ50 吉田玲子	13:15~14:00 リトモス45 別崎優奈								13:00~13:50 ボールコンディ ショニング50 吉田玲子	13:00~14:00 小林実登 ※詳細は別紙を ご確認ください。		13:30	
14:00													13:30~14:30 ステップ60 松本莉奈			13:30~14:15 KaQiLa45 森智子	13:40~14:20 Bike30 深田光一郎					14:00	
14:30	14:05~14:50 コンディショ ニング45 吉田玲子	14:00~15:00 ZUMBA(60min) 坂本貴莉子 & 穴山華子			14:00~15:00 林晃史 ※詳細は別紙を ご確認ください。																	14:30	
15:00	ダンベルを使用します。		7周年Tシャツを 着よう!				14:25~15:15 はじめてステップ50 高橋伸彰	14:15~15:15 フラダンス60 イリラニ		14:30~15:30 相原亮知 ※詳細は別紙を ご覧ください。					14:30~15:30 ZUMBA(60min) ヒロ	14:30~14:50 おなかシェイプ20 藪内沙希	15:00~15:30 バランスボール30 藪内沙希	14:45~15:30 アクア45 川脇惇平		14:15~15:15 ZUMBA(60min) 山口千尋 & 坂本貴莉子	14:15~15:15 小林実登 &那須彩也香 ※詳細は別紙を ご覧ください。		15:00
15:30	15:15~16:00 リトモス45 藤原梨恵	15:15~16:00 KaQiLa45 森智子	15:20~16:00 アクア40 藤澤玲佐	15:15~16:00 Group Fight45 高橋伸彰	15:30~16:00 バランスボール30 藤澤玲佐	15:15~16:00 アクア45 太田順子							15:15~16:00 アクア40 川脇惇平	15:15~16:00 Group Power45 高橋伸彰	15:15~15:55 アクア40 田中友美子	15:15~16:00 ZUMBA(45min) 山本梨華	15:15~16:05 ルーシーダットン50 関東千香子	15:20~16:10 アクア50 太田順子				15:30	
16:00							15:25~16:25 太極拳60 徐言偉	15:30~16:15 からだパー エクササイズ45 角田和余															16:00
16:30	16:15~17:00 サルセッション45 藤原梨恵	16:15~16:55 青竹40 深田光一郎	16:15~16:45 クロール30 坂本貴莉子	16:20~17:10 機能改善ヨガ50 太田順子	16:15~17:15 Group Power60 高橋伸彰																	16:30	
17:00			16:45~17:15 背泳ぎ30 坂本貴莉子				16:35~17:20 ZUMBA(45min) 角田和余	16:35~17:05 ヒップシェイプ30 穴山華子															17:00
17:30	7周年記念 パーティー																						17:30
18:00										17:25~17:45 おなかシェイプ20 藪内沙希													
18:30										17:15~17:45 バランスボール30 藪内沙希	17:15~18:00 Group Fight45 藤澤玲佐												18:30

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。

¥ 有料プログラムとなります。

利用可能時間のご案内

4/29(月)・・・10:00~18:00(スポーツエリアは17:30まで) 会員種別関係なくご利用いただけます。

4/30(火)~5/6(月)・・・10:00~19:00(スポーツエリアは18:30まで) 会員種別通りのご利用となります。

※5/2(木)・・・休館日

20:15~21:00
Group Power45
高橋伸彰

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

21:30~22:15
ZUMBA(45min)
山口千尋

20:15~21:00
エアロHI45
山口千尋
高橋伸彰

20:10~21:10
エンジョイ
マスターズ60
※登録制
坂本貴莉子

※太枠がプログラム変更箇所です。

20:15~21:00
Group Fight45
高橋伸彰

21:45~22:15
バランスボール30
藪内沙希

21:15~21:35
カーシェイプ20
藪内沙希

20:30~21:00
アクア30
藤澤玲佐

20:05~21:05
スペシャル
マスターズ60
※登録制
坂本貴莉子

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。