

2019年 8月29日(木) 振替営業プログラム


	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール
10:00			
11:00	10:30~11:30 エアロマニア60 山川清志	10:35~11:25 NOSS50 森典子	
12:00	11:45~12:30 ステップ45 山川清志 定	11:40~12:30 エアロLO50 森典子	12:15~12:45 アクア30 藤澤玲佐 定
13:00	13:00~13:45 ZUMBA(45min) 坂本貴莉子	12:45~13:45 健美操60 関東千香子	
14:00	14:00~14:45 サルセーション45 坂本貴莉子	14:00~14:50 ルーシーダットン50 関東千香子	
15:00			
16:00	15:20~15:50 ヒップシェイプ30 穴山華子 定	15:15~16:00 機能改善ヨガ45 西村麻妃 定	15:15~16:00 アクア45 川脇惇平 定
17:00	16:15~17:00 ZUMBA(45min) 穴山華子	16:15~16:45 腰痛予防ストレッチ30 西村麻妃	
18:00			
19:00			
20:00			
21:00	20:15~21:00 リトモス45 藤原梨恵	20:15~21:00 HIITトレーニング45 高橋伸彰 定	
22:00	21:15~22:00 サルセーション45 藤原梨恵	21:15~22:00 はじめてステップ45 高橋伸彰 定	
23:00			

短時間で効率的に脂肪燃焼
します。筋トレ・有酸素を交互に
行うサーキットトレーニングです。
定員24名。

ステップがはじめてという方
是非、始めてみましょう!!

※アクア系プログラム実施時は、コースを2コースに制限させていただきます。予めご了承ください。

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

 ...初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定 ...定員制プログラム

利用可能時間のご案内

■会員種別通り
ご利用になります。

スポーツクラブ シップ桂

TEL.075-391-6668

営業時間/10:00~19:00 (スポーツエリアのご利用は18:30までとなります)