

スポーツクラブシップ桂 2020年 1月~3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																			10:30	
11:00	10:30~11:00 リフレッシュストレッチ30 西村麻妃	10:30~11:00 Bike30 徳山右介 (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				10:15~11:00 ZUMBA(45min) 中島均子				10:20~11:10 エアロLO50 森典子				11:00	
11:30	11:20~12:10 エアロLO50 MIYUKI	11:20~12:05 Group Power45 高橋伸彰 (定)	11:15~12:00 アクア45 Rosaゆき (定)				11:20~12:10 エアロHI50 洲崎優奈	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 洲崎優奈	11:15~12:00 からだパー 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)	11:00~11:45 四泳法45 高橋伸彰 (定)	11:10~12:00 エアロHI50 末村佳子			11:30
12:00				11:45~12:30 ステップ45 山川清志 (定)												11:25~12:15 はじめてステップ50 山口千尋 (定)			12:00	
12:30																			12:30	
13:00	12:25~13:10 ZUMBA(45min) 穴山華子	12:30~13:00 青竹30 西村麻妃 (定)					12:20~13:05 ZUMBA(45min) MIYUKI	12:20~12:40 体幹20 深田光一郎 (定)				12:15~13:05 はじめてステップ50 吉田玲子 (定)	12:15~13:00 バレット45 洲崎優奈	12:15~12:45 ソフトスイミング30 高橋伸彰 (定)	12:25~13:10 Group Fight45 穴山華子	12:30~13:15 からだパー エクササイズ45 木脇神女 (定)	12:15~13:15 SALSATION 坂本貴莉子	12:10~13:10 Group Power60 藤澤玲佐 (定)		13:00
13:30				13:00~13:50 エアロLO50 山口愛美	13:00~13:20 おなかシェイプ20 西村麻妃	13:15~13:45 平泳ぎ30 穴山華子 (定)	13:15~14:05 ステップ50 高橋伸彰 (定)	13:00~13:45 四泳法45 藤井淳子 (定)				13:15~14:15 ピラティス スクール 吉田玲子	13:20~14:10 ハタヨガフロー50 浅田智子	13:20~14:10 ボディシェイプ50 松本晃 (定)	13:30~14:15 Group Fight45 藤澤玲佐	13:30~14:15 KaQiLa45 森智子			13:30	
14:00																			14:00	
14:30				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	14:15~15:00 機能改善ヨガ45 浅田智子	14:15~15:15 ピラティス スクール 稲垣昌 (定)	14:00~15:00 成人スイミング クリニック 藤井淳子 (定)				14:25~15:25 エアロLO& ストレッチ60 吉田玲子				14:30~15:20 ステップ50 松本晃 (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)	15:15~16:05 アクア50 小原奈々 (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	15:15~15:55 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)	15:30~16:00 アクア30 川脇惇平 (定)	15:35~16:20 ヨガ45 松本晃	15:50~16:10 おなかシェイプ20 和田千裕	15:20~16:10 アクア50 太田順子 (定)	15:50~16:30 エアロHI40 ヒロ	15:15~15:45 Bike30 宮岡風人 (定)	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 橋本早織 (定)	16:00~16:30 クロール・青泳ぎ30 穴山華子 (定)	16:30~17:20 キッズダンス リトルクラス MIYUKI (定)	16:30~17:20 キッズダンス リトルクラス MIYUKI (定)				16:25~17:10 ヨガ45 田中友美子	16:30~17:15 Group Fight45 穴山華子	16:30~17:15 ZUMBA(45min) 坂本貴莉子	16:30~17:00 Bike30 徳山右介 (定)	16:40~17:20 ストリートダンス40 ヒロ			16:30	
17:00																			17:00	
17:30																			17:30	
18:00																			18:00	
18:30																			18:30	
19:00																			19:00	
19:30																			19:30	
20:00																			20:00	
20:30	20:15~21:00 リトモス45 藤原梨恵	20:15~21:00 Group Power45 藤澤玲佐 (定)	20:30~21:00 平泳ぎ30 藪内沙希 (定)	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)	20:20~21:05 エアロHI45 山口千尋	20:10~21:10 エンジョイ マスターズ60 ※登録制 坂本貴莉子 (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)				20:05~21:05 スペシャル マスターズ60 ※登録制 坂本貴莉子 (定)			20:30		
21:00																			21:00	
21:30	21:15~22:00 SALSATION 藤原梨恵	21:20~22:05 Group Fight45 藤澤玲佐	21:00~21:30 バタフライ30 藪内沙希 (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	21:20~22:20 Group Power60 高橋伸彰 (定)								21:30		
22:00																			22:00	
22:30																			22:30	

初心者の方も安心してご参加いただけるマークです。
 ...有料プログラム
 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。

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。

