

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)		11:25～12:05 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 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)	11:00～11:45 四泳法45 高橋伸彰 (定)	11:10～12:00 エアロHI50 末村佳子			11:10～12:00 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)															12:00		
12:30	12:25～13:10 ZUMBA(45min) 穴山華子	12:30～13:00 青竹30 西村麻妃 (定)			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	12:20～12:40 休幹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 からだバー 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)			12:15～13:15 SALSATION 坂本貴莉子	12:30
13:00				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		
13:30						13:45～14:15 バタフライ30 穴山華子 (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)	13:30～14:30 かんたん健康操60 関東千香子	13:30～14:15 Group Fight45 藤澤玲佐	13:30～14:15 KaQiLa45 森智子			13:30～14:15 Group Fight45 藤澤玲佐	13:30	
14:00				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					14:00～15:00 成人スイミング クリニック 藤井淳子	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)						14:00		
14:30	14:15～15:00 機能改善ヨガ45 西村麻妃 (定)						14:15～15:15 ピラティス スクール 稲垣昌 (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)	14:40～15:00 おなかシェイプ20 宮岡風人	14:45～15:30 アクア45 川脇惇平 (定)	15:30		
16:00						16:00～16:30 クロール・青泳ぎ30 穴山華子 (定)													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)	16:30～17:30 立命館高校 水泳部練習 ※1コース貸切とさせていただきます。	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 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	16:40～17:20 ストリートダンス40 ヒロ			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)	20:10～20:55 ZUMBA(45min) 坂本貴莉子	21:05～21:25 体幹20 藤澤玲佐 (定)	21:00～21:30 バタフライ30 藪内沙希 (定)	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		21:00～22:00 ヨガ60 松本晃	21:40～18:40 キッズチア ジュニアクラス 橋本早織 (定)	17:30～19:30 立命館高校 水泳部練習 ※1コース貸切とさせていただきます。													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。