

# スポーツクラブシップ桂 2021年 1~3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 ZUMBA(30min) 新井ひとみ			10:30~11:00 ヨガ30 森谷典子	10:30~11:00 水中ウォーキング30 穴山華子 (定)	10:20~11:00 エアロLO40 森典子	10:30~11:00 Bike30 徳山右介 (定)		10:40~11:10 ZUMBA(30min) 中島均子			10:20~11:00 エアロLO40 森典子		10:30~11:00 ミットアクア30 高橋伸彰 (定)			イベント実施枠 詳細は別紙を ご覧ください。	11:00
11:30	11:20~12:00 エアロLO40 MIYUKI	11:20~11:50 Group Power30 高橋伸彰 (定)	11:20~12:00 アクア40 新井ひとみ (定)	11:05~11:50 エアロマニア45 山川清志	11:20~11:50 エアロLO30 森谷典子	11:15~12:00 アクア45 川脇惇平 (定)	11:20~12:00 エアロHI40 洲崎優奈	11:20~11:50 腰痛予防ストレッチ30 西村麻妃	11:20~12:00 アクア40 若村麻美 (定)	11:25~11:55 エアロHI30 洲崎優奈	11:30~12:00 からだバー エクササイズ30 中島均子 ※メール受付9:30~ (定)	11:15~12:00 アクア45 川脇惇平 (定)		11:25~11:55 ヒップシェイプ30 穴山華子 (定)	11:05~11:50 四泳法45 高橋伸彰 (定)	11:10~11:50 エアロHI40 末村佳子		※実施されない 場合もございます。	11:30
12:00																			12:00
12:30																			12:30
13:00		12:30~13:00 青竹30 西村麻妃 (定)		12:10~12:40 ステップ30 山川清志	12:10~12:40 ヒップシェイプ30 穴山華子 (定)		12:20~12:50 ZUMBA(30min) MIYUKI	12:10~12:30 体幹20 徳山右介 (定)		12:15~12:55 はじめてステップ40 吉田玲子 (定)	12:20~12:50 パレト30 洲崎優奈	12:15~12:45 クロール・背泳ぎ30 高橋伸彰 (定)	12:15~12:45 Group Fight30 穴山華子	12:20~12:50 からだバー エクササイズ30 木脇神女 (定)		12:15~13:00 SALSATION ICHIKO	12:10~12:55 Group Power45 藤澤玲佐 (定)		12:30
13:30		13:20~13:40 おなかシェイプ20 深田光一郎	13:15~13:45 クロール30 高橋伸彰 (定)	13:00~13:40 週替わり プログラム 山口愛美	13:00~13:30 ZUMBA(30min) 穴山華子		13:15~13:55 ステップ40 高橋伸彰 (定)	13:00~14:00 四方健康 スクール 四方千代美	13:15~13:45 平泳ぎ30 穴山華子 (定)	13:15~14:15 ピラティス スクール 吉田玲子	13:20~14:00 ハタヨガフロー40 浅田智子	13:20~14:00 ポディシェイプ40 松本晃 (定)	12:20~12:50 背骨 コンディショニング30 木脇神女		13:20~13:50 Group Fight30 藤澤玲佐	13:30~14:00 KaQiLa30 森智子		13:30	
14:00			13:45~14:15 背泳ぎ30 高橋伸彰 (定)																14:00
14:30		14:15~14:45 リラックス& リフレッシュヨガ30 西村麻妃		14:00~14:40 ダンスエアロ40 山口愛美	14:15~14:45 機能改善ヨガ30 浅田智子	第1.3火曜日のみの 実施となります。	14:15~15:15 ピラティス スクール 稲垣昌 (定)	14:15~15:00 フラダンス45 イリラニ		14:25~15:10 エアロLO& ストレッチ45 吉田玲子		14:20~15:00 ステップ40 松本晃 (定)							14:30
15:00																			15:00
15:30	15:15~15:45 エアロLO30 山口千尋		15:15~16:00 アクア45 小原奈々 (定)	15:15~15:45 リトモス30 山口愛美	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)	15:40~16:00 おなかシェイプ20 徳山右介	15:20~16:05 太極拳45 徐言偉	15:15~15:55 アクア40 中川さやか (定)	15:30~16:00 青竹30 深田光一郎 (定)	15:25~15:55 Group Power30 藤澤玲佐 (定)	15:30~16:00 アクア30 川脇惇平 (定)	15:40~16:10 ヨガ30 松本晃	15:20~16:05 アクア45 太田順子 (定)	15:15~15:45 Bike30 宮岡風人 (定)	15:50~16:20 エアロHI30 ヒロ	14:45~15:30 アクア45 川脇惇平 (定)		15:30
16:00																			16:00
16:30	16:05~16:35 はじめてステップ30 山口千尋 (定)	16:15~16:45 Bike30 深田光一郎 (定)		16:05~16:35 腰痛予防ストレッチ30 深田光一郎	15:55~16:45 キッズチア キッズクラス 橋本早織	16:00~16:30 平泳ぎ30 穴山華子 (定)	16:25~16:55 ZUMBA(30min) 中川さやか	16:30~17:20 キッズダンス リトルクラス MIYUKI		16:20~16:50 ヨガ30 田中友美子									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	20:15~20:45 リトモス30 藤原梨恵	20:15~20:45 Group Fight30 藤澤玲佐		19:45~20:30 ステップマニア45 松本晃 ※受付17:45~ メール受付にて (定)	20:10~20:55 ZUMBA(45min) とも		19:15~20:00 エアロマニア45 増崎敏也	20:20~21:00 ステップ40 増崎敏也 (定)	20:20~20:50 エアロHI30 松本莉奈	20:15~20:45 Group Fight30 高橋伸彰			20:05~21:05 スペシャル マスターズ60 ※登録制 高倉愛 (定)						20:30
21:00																			21:00
21:30	21:05~21:35 SALSATION 藤原梨恵	21:10~21:40 Bike30 藤澤玲佐 (定)		20:50~21:35 ヨガ45 松本晃	21:15~21:35 おなかシェイプ20 高橋浩希		21:20~21:50 ZUMBA(30min) 山口千尋	21:20~22:05 Group Power45 高橋伸彰 (定)	21:10~21:55 ステップマニア45 松本莉奈 ※受付19:10~ メール受付にて (定)	21:05~21:25 体幹20 深田光一郎 (定)	21:00~21:30 アクア ボクササイズ30 藤澤玲佐 (定)								21:30
22:00																			22:00
22:30																			22:30

マスタープログラム時のコース変更について  
(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。

...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。