

# フィットネスクラブ K-FIT レッスンプログラム

2018/8月

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
9:30				9:40-10:00 Let's Jump 20 吉田		9:45-10:15 肩甲骨ビューティ 吉田		9:40-10:25 セルフコンディショニング 熊澤		9:40-10:10 バランスボール 松本			
10:00	10:00-10:30 初級アクア30 伊藤笑子	9:45-10:35 骨盤ビューティ 吉田		10:10-11:00 ピラティス 守屋		10:25-11:10 バレトン 浜崎		10:00-10:45 ゆったりアクア 柴崎		10:15-11:00 中級アクアダンス 伊藤笑子		10:15-11:00 チャレンジエアロ 松本	10:20-11:05 パワーヨガ 杉本
11:00	10:45-11:15 クロール 11:20-11:50 背泳ぎ	10:45-11:15 ラテンエアロ 11:25-12:10 ZUMBA® マリアン		10:15-11:00 アクアダンス 安間		10:30-10:50 アクアウォーキング 11:20-12:05 初心者 かんたんエアロ 浜崎		10:55-11:25 平泳ぎ 11:25-11:55 クロール		10:35-11:15 ボールエクササイズ 熊澤		11:10-11:55 4泳法 11:10-11:40 かんたんステップ	11:10-11:55 かんたんエアロ 川島
12:00				11:10-11:55 アドバンスエアロ 守屋		11:20-12:05 かんたんエアロ 浜崎		11:25-12:10 ジャズダンス AYA		11:10-11:55 4泳法		11:10-11:40 かんたんステップ	11:15~ 週替り B
13:00				12:05-12:55 セルフコンディショニング 熊澤		12:15-13:05 有料カルチャー ピラティス 守屋		12:15-13:15 有料カルチャー ジャズダンス AYA		11:50-12:50 ボディー コーディネーション 伊藤		12:05-13:05 4日有料カルチャー ボディーコンディショニング 熊澤	
14:00	13:30-14:30 マスターズ スタッフ	13:30-14:15 ベーシックステップ 松本		13:05-13:35 初級アクア30 13:40-14:10 バタフライ 名淵		13:15-14:00 かんたんエアロ 櫻井		13:25-14:10 バレトン 祐子		13:10-13:40 初心者 13:50-14:20 入門アクア30 沼野		13:00-13:45 かんたんエアロ 梅原	13:20-14:10 ピラティス 安間
15:00		14:25-15:10 かんたんエアロ 名淵		14:10-14:40 背泳ぎ 14:40-15:30 リラククスヨガ 沼野		14:15-15:00 リラククスヨガ 櫻井		14:20-14:50 かんたんステップ 祐子		14:50-15:35 ヨガ 戸田		13:20-15:30 プール 休憩	13:30-14:15 週替り C
16:00		15:20-16:00 ボールエクササイズ 熊澤		15:40-16:00 Let's Jump 20 大場		15:15-15:45 ボクシングシェイプ 大場		15:00-15:50 骨盤ビューティ 鈴木					
18:00	プール休憩												
18:00	全レッスン開始20分前からのお並びとさせていただきます。												
19:00		18:50-19:35 ヨガ 藤村		19:00-20:00 ジョギング(定員10名) 第1, 3鈴木 第2, 4吉田		18:40-19:25 ヨガ 杉本		19:00-19:30 KUBIRE 鈴木		19:00-19:45 ZUMBA® 青島		18:30-19:00 かんたんエアロ 新保	17時30分終了 18時00分チェックアウト 【5日】 A セルフコンディショニング45 熊澤正子 B ZUMBA45 新保絵美 C ピラティス45 林唯夏子
20:00	19:35-20:05 4泳法	19:45-20:30 ZUMBA® 藤村		19:00-19:30 ZUMBA® 村松久美		19:35-20:20 Let's Jump 45 藤村		19:40-20:25 アドバンスエアロ 小野田		19:55-20:25 Let's Jump 新保		19:10-19:55 ZUMBA® 新保	【12日】 A HIP HOP45 HIRO B キックボクシング45 岡本 千夏 C リラククス ヨガ45 村瀬 共香
21:00	20:15-21:00 初級アクア45 林	20:40-21:10 かんたんエアロ30 藤村		19:40-20:25 リラククスヨガ 村松久美		20:15-20:45 4泳法		20:35-21:20 Tae Bo® (Boot Camp) 兵永		20:35-21:05 かんたんエアロ 山本さおり		20:35-21:05 かんたんエアロ 山本さおり	【19日】 A ベーシックエアロ45 藤田浩美 B ヨガ45 鈴木智恵美 C チャレンジエアロ45 藤垣 梨江子
22:00		21:20-22:10 ピラティス 鈴木真希		20:35-21:20 チャレンジエアロ 佐藤		21:25-21:55 ボクシングシェイプ 大場		21:30-22:15 HIP HOP MASAKAZU		21:15-22:00 ヨガ 山本さおり		21:15-22:00 ヨガ 山本さおり	【26日】 A バレトン45 浜崎香帆 B チャレンジエアロ45 浜崎香帆 C ZUMBA45 青島 明日美
トレーニングジム・プール 22時30分終了 23時00分チェックアウト													
												8月30日(木)31日(金)	

印なしはどなたでも受けられます。★印は強度で示しています。

★は初級(運動量やや控えめ) ★★は中級(経験者) ★★★は上級・経験者(運動量多め) は初心者(どなたでも参加できます)

月曜日祝日のみ9:45からの骨盤ビューティは10:15-10:35のコンディショニングストレッチへ変更になります。

### 【祝日の休講レッスン】

火曜日-Let's Jump 20(9:40~) 休講 水曜日-肩甲骨ビューティ (9:45~) 休講

木曜日-セルフコンディショニング (9:40~) 休講 木曜日-初級アクア (10:00~) 休講

金曜日-バランスボール (9:40~) 休講

祝日のスタジオレッスンは通常レッスンで実施致します。祝日のプールレッスンは変更がございます。ご確認して下さい。

体験・無料券でのお客様でレッスン受講希望の方は会員様優先となります。



代行・イベント情報  
★CHECK★

※レッスンスケジュール毎月21日告知していきます。  
尚、レッスン担当、日曜レッスンは26日告知となります。

※プール担当別紙ご確認ください