

# フィットネスクラブ K-FIT レッスンプログラム

2018/11月

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	23日祝日
	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	プール
9:30	伊藤笑子			9:40-10:00 Let's Jump 20 梶平	当日来館順に整理券を配布致します。								4日 ジョギングイベント 詳細は、フロント迄	10:30-11:00 4泳法
10:00	10:00-10:30 初級アクア30	9:45-10:35 骨盤ビューティー 吉田		10:10-11:00 ピラティス 守屋		9:45-10:15 肩甲骨ビューティー 柴崎		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			10:15-11:00 パワーヨガ 杉本	10:20-11:05 週替り A
11:00	10:45-11:15 クロール	10:45-11:15 ラテンエアロ	10:15-11:00 アクアダンス 安間	11:10-11:55 アドバンスエアロ 守屋	10:30-10:50 アクアウォーキング	10:25-11:10 バレトン 浜崎	10:00-10:45 ゆったりアクア	10:35-11:15 ボールエクササイズ 熊澤	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			11:10-11:55 チャレンジエアロ 川島	11:15~ 週替り B
12:00	11:20-11:50 背泳ぎ	11:25-12:10 ZUMBA® マリアン	11:10-11:55 4泳法 スタッフ	11:10-11:55 アドバンスエアロ 守屋	10:50-11:20 初心者 熊澤	11:20-12:05 かんたんエアロ 浜崎	11:25-11:55 クロール	10:55-11:25 平泳ぎ	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	
13:00			12:05-12:55 セルフコンディショニング 熊澤	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	12:15-13:05 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	12:15-13:15 有料カルチャー ジャズダンス 伊藤	11:50-12:50 ボディー コーディネーション 伊藤			12:05-13:05 10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	13:05-13:35 かんたんエアロ	13:30-14:15 4泳法 スタッフ	13:15-14:00 かんたんエアロ 櫻井	13:30-14:30 マスターズ スタッフ	13:25-14:10 バレトン 祐子	13:10-13:40 初心者	13:00-13:45 かんたんエアロ 梅原	13:20-15:30 プール 休憩		13:20-14:10 ピラティス 安間	13:30~14:15 週替り C
15:00		14:25-15:10 かんたんエアロ 名瀬	14:10-14:40 背泳ぎ	13:45-14:30 チャレンジエアロ 名瀬	14:15-15:00 リラックスヨガ 櫻井	14:15-15:00 リラックスヨガ 櫻井		14:20-14:50 かんたんステップ 祐子	13:50-14:20 入門アクア30 沼野	13:55-14:40 ベーシックステップ 戸田			14:20-15:05 Tae Bo® (Boot Camp) 兵永	
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	15:40-16:00 Let's Jump 20	15:15-15:45 KUBIRE	15:15-15:45 KUBIRE		15:00-15:50 骨盤ビューティー 鈴木	14:50-15:35 ヨガ 戸田				15:15~16:15 有料カルチャー インバウト&テクニク 兵永	
17:00	プール休憩													17時30分終了 18時00分チェックアウト
18:00		20:00-20:45 初心者ジョギング 第1, 3鈴木 第2, 4吉田	19:00-20:00 ジョギング(定員10名)	19:00-20:00 ジョギング(定員10名)	18:40-19:25 ヨガ 杉本	18:40-19:25 ヨガ 杉本		19:00-19:30 KUBIRE	19:00-19:30 KUBIRE	19:00-19:45 ZUMBA® 青島			18:30-19:00 かんたんエアロ	A ベーシックステップ45 藤垣梨江子 B パワーヨガ45 藤田浩美 C ZUMBA45 青島明日美
19:00		18:50-19:35 ヨガ 藤村	19:00-19:30 ZUMBA®	19:00-19:30 ZUMBA®	19:35-20:20 Let's Jump 45	19:35-20:20 Let's Jump 45		19:40-20:25 アドバンスエアロ 小野田	19:40-20:25 アドバンスエアロ 小野田	19:55-20:25 Let's Jump			19:10-19:55 ZUMBA® 新保	A キックボクシング45 岡本 千夏 B ZUMBA45 新保絵美 C ヨガ45 村瀬 共香
20:00	19:35-20:20 4泳法	19:45-20:30 ZUMBA® 藤村	19:40-20:25 リラックスヨガ 村松久美	20:05-20:45 リラックスヨガ 村松久美	20:15-20:45 4泳法	20:30-21:15 リラックスヨガ 藤村		20:35-21:20 Tae Bo® (Boot Camp) 兵永	20:35-21:20 Tae Bo® (Boot Camp) 兵永	20:35-21:05 かんたんエアロ			20:35-21:05 かんたんエアロ	A ヨガ45 鈴木智恵美 B セルフコンディショニング60 熊澤正子 C かんたんエアロ45 林 唯夏子
21:00		20:40-21:10 かんたんエアロ30 藤村	20:35-21:20 チャレンジエアロ 佐藤	21:30~22:00 Let's Jump30 大場	21:25-21:55 ボクシングシェイプ 大場	21:25-21:55 ボクシングシェイプ 大場		21:30-22:15 HIP HOP MASAKAZU	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	A ピラティス45 安間亜由美 B HIP HOP45 HIRO 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	22:00-22:20 コンディショニングストレッチ 小澤	22:00-22:20 コンディショニングストレッチ 小澤									22時30分終了 21時00分チェックアウト	
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													休館日 11月30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(運動量高め) 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ーは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-肩甲骨ビューティー (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28日告知となります。

※プール担当別紙ご確認ください