フィットネスクラブ K-FIT レッスンプログラム　2018/2月

時間	月曜日 プール	月曜日 スタジオ	火曜日 プール	火曜日 スタジオ	水曜日 プール	水曜日 スタジオ	木曜日 プール	木曜日 スタジオ	金曜日 プール	金曜日 スタジオ	土曜日 プール	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ	12日（祝日） プール
9:30				9:40-10:00 Let's Jump 20 吉田		9:45-10:15 肩甲骨ビューティー 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予定 現在調整中 ジョギングイベント 別紙ご確認下さい。	10:30-11:00 4泳法 小澤
10:00	伊藤笑子 10:00-10:30 初級アクア	9:45-10:35 骨盤ビューティー 吉田	マリアン 10:15-11:00 アクアダンス 安間	10:10-11:00 ピラティス 守屋	10:30-10:50 アクアウォーキング 10:50-11:20 初心者 11:20-11:50 バタフライ	10:25-11:10 バレトン 浜崎	10:00-10:45 ゆったりアクア 柴崎 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	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★★		10:15-11:00 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 11:20-11:45 背泳ぎ	10:45-11:15 ラテンエアロ 11:25-12:10 ZUMBA® マリアン	11:10-11:55 4泳法 スタッフ	11:10-11:55 コンビネーションエアロ 守屋★★～		11:20-12:05 ベーシックエアロ 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		11:10-11:55 ベーシックエアロ 川島★～	11:15～ 週替り B	
12:00	12:00より フロントにて整理券を配布致します	12:20-13:20 有料カルチャー 歪みを整えるヨガ Kanako	安間 13:05-13:35 初級アクア	沼野 12:10-12:55 セルフコンディショニング 熊澤 13:05-13:35 かんたんエアロ		12:15-13:05 有料カルチャー ピラティス 守屋 13:15-14:00 ベーシックエアロ 櫻井★		12:15-13:15 有料カルチャー ジャズダンス AYA 13:25-14:10 バレトン 祐子		11:50-12:50 ヨガピラティス 伊藤	伊藤 有料 13:20-15:30 プール休憩	12:05-13:05 3日有料カルチャー ボディーコンディショニング 熊澤 13:20-14:10 ピラティス 安間	13:30～14:15 週替り C	
13:00	13:30-14:30 マスターズ スタッフ	13:30-14:15 ソフトステップ 松本	13:40-14:10 バタフライ 14:10-14:40 背泳ぎ	13:45-14:30 チャレンジエアロ 名渕★★ 14:40-15:30 リラックスヨガ 沼野	13:30-14:15 4泳法 スタッフ 14:15-14:45 平泳ぎ	13:15-14:00 ベーシックエアロ 櫻井★ 14:15-15:00 リラックスヨガ 櫻井 15:15-15:45 ボクシングシェイプ 大場	13:30-14:30 マスターズ スタッフ	14:20-14:50 かんたんステップ 祐子 15:00-15:50 骨盤ビューティー 鈴木	13:10-13:40 初心者 13:50-14:20 入門アクア 沼野	13:00-13:45 ベーシックエアロ 梅原★ 13:55-14:40 ソフトステップ 戸田 14:50-15:35 ヨガ 戸田★～		14:20-15:05 Tae Bo® (Boot Camp)★★～ 兵永 15:15～16:00 有料カルチャー インパクト＆テクニック 兵永		
14:00	14:25-15:10 ベーシックエアロ 松本★～													
15:00	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										
16:00	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 吉田	毎週実施 フロントにて ご予約下さい！ 19:00-20:00 ジョギング（定員10名） 吉田							新保	18:30-19:00 ベーシックエアロ★	【4日】 A ダンスエアロ45 藤田浩美 B HIP HOP45 HIRO C ヨガ45 松下佳菜子 【11日】 A キックボクシング45 岡本 千夏 B パワーヨガ45 杉本 昌美 C ピラティス45 林 唯夏子 【18日】 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 ZUMBA®45 加茂衣未 【25日】 A チャレンジエアロ45 藤堀 梨江子 B ZUMBA®45 新保 絵美 C ピラティス45 鈴木真希	
19:00	19:35-20:05 4泳法 20:15-21:00 初級アクア45 林	18:50-19:35 ヨガ 藤村★ 19:45-20:30 ZUMBA® 藤村 20:40-21:10 Let's Jump 30 藤村 21:20-22:10 ピラティス 鈴木 真希	村松久美 19:00-19:30 ZUMBA® 19:40-20:25 リラックスヨガ 村松久美	20:35-21:20 Let's Jump 45 藤村 21:30～22:15 リラックスヨガ 藤村	20:15-21:00 4泳法 スタッフ	18:40-19:25 ヨガ 杉本★～ 19:35-20:20 ソフトステップ 戸田 20:30-21:15 ピラティス 戸田 21:25-21:55 Let's Jump 30 大場		19:00-19:30 KUBIRE 19:40-20:25 コンビネーションエアロ★★～ 20:35-21:20 Tae Bo® (Boot Camp)★★～ 21:30-22:15 HIP HOP MASAKAZU	鈴木 小野田 兵永	19:00-19:45 ポルドブラ 中楯 19:55-20:25 バレトン30 20:35-21:05 かんたんエアロ 山本さおり 21:15-22:00 ヨガ 山本さおり★	中楯 山本さおり	19:10-19:55 ZUMBA® 新保★～		
20:00														
21:00														
22:00	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										20時30分終了 21時00分チェックアウト			

休館日
2月28日（水）

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】

火曜日ーＬｅｔ’ｓ　Ｊｕｍｐ 20(9:40～）休講　水曜日ー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。ご確認をして下さい。
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下さい