

フィットネスクラブ K-FIT レッスンプログラム

2018/6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			10:20-12:00 17日(定員10名) 10kmジョギング 初心者向け
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	マリアン	10:10-11:00 ピラティス 守屋	10:30-10:50 アクアウォーキング 柴崎	10:25-11:10 パレト 浜崎	10:00-10:45 ゆったりアクア 柴崎	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			10:20-11:05 パワーヨガ 杉本 週替り A
11:00	10:45-11:15 クロール 11:20-11:50 背泳ぎ	10:45-11:15 ランエアロ 11:25-12:10 ZUMBA® マリアン	11:10-11:55 4泳法 スタッフ	11:10-11:55 アドバンスエアロ 守屋	11:20-12:05 初心者 かんたんエアロ 11:20-11:50 バタフライ 浜崎	11:20-12:05 かんたんエアロ 浜崎	10:55-11:25 平泳ぎ 11:25-11:55 クロール	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 伊藤			11:10-11:55 かんたんエアロ 川島 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			12:05-12:55 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 2日有料カルチャー ボディーコンディショニング 熊澤
13:00		13:05-13:35 初級アクア30 安間	13:05-13:35 かんたんエアロ 沼野	13:05-13:35 かんたんエアロ 沼野	13:15-14:00 かんたんエアロ 桜井	13:15-14:00 かんたんエアロ 桜井	13:25-14:10 パレト 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 週替り C
14:00	13:30-14:30 マスターズ スタッフ	14:25-15:10 かんたんエアロ 名瀬	14:10-14:40 背泳ぎ 名瀬	14:40-15:30 リラックスヨガ 沼野	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
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	15:15-15:45 ボクシングシェイプ 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		14:50-15:35 ヨガ 戸田				15:15-16:00 有料カルチャー インバウト&テクニク 兵永
16:00													
18:00			20:00-20:45 初心者ジョギング 吉田	19:00-20:00 ジョギング(定員10名) 吉田		18:40-19:25 ヨガ 杉本		19:00-19:30 KUBIRE 鈴木		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 【3日】 A キックボクシング45 岡本千夏 B ZUMBA45 新保絵美 C ボールエクササイズ45 熊澤 正子
19:00	18:50-19:35 ヨガ 藤村	19:00-19:30 ZUMBA® 村松久美	19:40-20:25 リラックスヨガ 村松久美	19:35-20:20 Let's Jump45 藤村	19:35-20:20 Let's Jump45 藤村	19:35-20:20 Let's Jump45 藤村	19:40-20:25 アドバンスエアロ 小野田	19:00-19:45 ZUMBA® 青島	19:55-20:25 Let's Jump 柿平	19:10-19:55 ZUMBA® 新保			【10日】 A かんたんエアロ45 藤田浩美 B パワーヨガ45 杉本昌美 C ピラティス45 荒内 幸代
20:00	19:35-20:05 4泳法 藤村	19:45-20:30 ZUMBA® 藤村	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	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	20:35-21:05 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				【17日】 イベント開催の為別紙ご確認ください。
21:00	20:15-21:00 初級アクア45 林	21:20-22:10 ピラティス 鈴木真希		21:30-22:00 Let's Jump30 鈴木		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					【24日】 イベント開催の為別紙ご確認ください。
22:00						22:00-22:20 コンディショニングストレッチ 小澤							

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
6月30日(土)

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。ご確認ください。

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