

フィットネスクラブ K-FIT レッスンプログラム

2019/2月

| 時間 | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | 11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 | | | | | 当日来館順に整理券を配布致します。 | | | | 当日来館順に整理券を配布致します。 | | | | 24日 | 10:30-11:00 |
| 10:00 | 伊藤笑子 初級アクア30 | 9:45-10:35 骨盤ビューティー 吉田 | 9:40-10:00 Let's Jump 20 梶平 | 10:10-11:00 ピラティス 守屋 | 9:45-10:15 肩甲骨ビューティー 吉田 | 10:00-10:45 ゆったりアクア 柴崎 | 9:40-10:25 セルフコンディショニング 熊澤 | 10:00-10:45 ゆったりアクア 柴崎 | 9:40-10:10 バランスボール 松本 | 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 | ジョギングイベント 詳しくは館内掲示 確認下さい。 | 4泳法 |
| 10:45 | 10:45-11:15 平泳ぎ | 10:45-11:15 ラテンエアロ | 10:15-11:00 アクアダンス 安間 | 10:30-11:00 ピラティス 守屋 | 10:25-11:10 バレトン 浜崎 | 10:30-11:00 初心者 浜崎 | 10:35-11:15 ボールエクササイズ 熊澤 | 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 | 10:15-11:00 パワーヨガ 杉本 | 10:20-11:05 週替り A | |
| 11:00 | 11:20-11:50 バタフライ | 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 | 11:00-11:50 週替り | 11:20-12:05 かんたんエアロ 浜崎 | 11:05-11:45 週替り | 11:05-11:25 アクアオーキング 初心者 | 11:05-11:25 アクアオーキング 初心者 | 11:10-11:40 かんたんステップ 伊藤 | 11:10-11:40 かんたんステップ 伊藤 | 11:10-11:55 チャレンジエアロ 川島 | 11:15~ 週替り B | |
| 12:00 | | 12:30-13:15 健康教室 非会員対象 | 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 | 6日 バタフライ 13日 背泳ぎ 20日 平泳ぎ | 12:15-13:05 有料カルチャー ピラティス 守屋 | 7日 クロール 14日 平泳ぎ 21日 背泳ぎ | 12:15-13:15 有料カルチャー ジャズダンス AYA | 11:25-12:10 ジャズダンス AYA | 11:25-11:55 初心者 | 11:50-12:50 ボディ コーディネーション 伊藤 | 12:05-13:05 9日有料カルチャー ボディコンディショニング 熊澤 | 12:05-13:05 9日有料カルチャー ボディコンディショニング 熊澤 | |
| 13:00 | | 13:30-14:30 マスターズ スタッフ | 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 初級4泳法 | 13:00-13:45 かんたんエアロ 梅原 | 13:00-13:45 かんたんエアロ 梅原 | 13:20-14:10 ピラティス 安間 | 13:30~14:15 週替り C | |
| 14:00 | | 14:25-15:10 かんたんエアロ 名瀬 | 14:10-14:40 背泳ぎ | 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 | 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 | 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 | 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 | 15:00-15:50 骨盤ビューティー 鈴木 | 14:50-15:35 ヨガ 戸田 | 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 | 15:15~16:15 有料カルチャー インバウト&テクニク 兵永 | | |
| 16:00 | プール休憩 | | ※スタジオレッスンのみレッスン開始20分前よりお並び頂けます。 | | ※スタジオレッスンのみレッスン開始20分前よりお並び頂けます。 | | ※スタジオレッスンのみレッスン開始20分前よりお並び頂けます。 | | ※スタジオレッスンのみレッスン開始20分前よりお並び頂けます。 | | ※スタジオレッスンのみレッスン開始20分前よりお並び頂けます。 | | 17時30分終了 18時00分チェックアウト | |
| 18:00 | | | 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 | 19:00-19:45 ZUMBA® 青島 | 18:30-19:00 かんたんエアロ 新保 | 18:30-19:00 かんたんエアロ 新保 | A ベーシックステップ 藤垣梨江子 B チャレンジエアロ45 藤垣梨江子 C リラックスヨガ45 柴田 美優 | |
| 19:00 | | 19:35-20:20 4泳法 | 19:40-20:25 リラックスヨガ 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 Jump 45 藤村 | 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 | 19:40-20:25 アドバンスエアロ 小野田 | 19:55-20:25 Let's Jump 新保 | 19:55-20:25 Let's Jump 新保 | 19:10-19:55 ZUMBA® 新保 | 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 ピラティス45 鈴木真希 | |
| 20:00 | | 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 | 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 | 20:35-21:20 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 | 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 | A ヨガ45 鈴木智恵美 B ボールエクササイズ45 熊澤 正子 C ZUMBA45 青島 明日美 | |
| 21:00 | | 21:20-22:10 ピラティス 鈴木真希 | 21:30~22:00 Let's Jump30 大場 | 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 | 21:15-22:00 ヨガ 山本さおり | 21:15-22:00 ヨガ 山本さおり | A 調整中 B ピラティス45 安間 亜由美 C バレトン45 荒内 幸代 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | 休館日 2月28日(木) |

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-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