

フィットネスクラブ K-FIT レッスンプログラム

2018/3月

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	21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		吉田	9:40-10:00 Let's Jump 20		吉田	9:45-10:15 肩甲骨ビューティ		9:40-10:25 セルフコンディショニング		9:40-10:10 バランスボール			
10:00	10:00-10:30 初級アクア	9:45-10:35 骨盤ビューティ	マリアン	10:15-11:00 ピラティス		10:25-11:10 バレット	10:00-10:45 ゆったリアクア		10:15-11:00 熊澤		10:15-11:00 中級アクアダンス		10:15-11:00 パワーヨガ	10:30-11:00 4泳法 小澤
10:45	10:45-11:15 クロール	10:45-11:15 ラテンエアロ		11:10-11:55 コンピネーションエアロ		11:20-12:05 ベーシックエアロ	10:30-10:50 アウウォーキング		10:35-11:15 熊澤		10:15-11:00 伊藤笑子		10:15-11:00 杉本★★	
11:00	11:20-11:45 背泳ぎ	11:25-12:10 ZUMBA®		11:10-11:55 マリアン		11:20-12:05 マリアン	10:50-11:20 初心者		11:10-11:55 熊澤		11:10-11:55 4泳法		11:10-11:40 かんたんステップ	
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		12:10-12:55 セルフコンディショニング		12:15-13:05 有料カルチャー ピラティス	11:20-11:50 バタフライ		11:25-12:10 ジャズダンス AYA		11:10-11:55 4泳法		11:50-12:50 伊藤	
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		13:05-13:35 初級アクア		13:15-14:00 ベーシックエアロ	13:30-14:15 4泳法 スタッフ		12:15-13:15 有料カルチャー ジャズダンス AYA		13:10-13:40 初心者		13:00-13:45 ベーシックエアロ	
14:00		14:25-15:10 ベーシックエアロ		13:40-14:10 バタフライ		14:15-15:00 リラックスヨガ	14:15-14:45 平泳ぎ		13:25-14:10 バレット		13:50-14:20 入門アクア		13:20-14:10 ピラティス	
15:00		15:20-16:00 ボールエクササイズ★		14:10-14:40 背泳ぎ		14:40-15:30 リラックスヨガ	15:15-15:45 ボクシングシェイプ		14:20-14:50 かんたんステップ		13:55-14:40 ソフトステップ		14:20-15:05 Tae Bo® (Boot Camp)★★~	
16:00				15:40-16:00 Let's Jump 20		15:40-16:00 Let's Jump 20			15:00-15:50 骨盤ビューティ		14:50-15:35 ヨガ		15:15~16:00 有料カルチャー インバウト&テクニック	
18:00				20:00-20:45 初心者ジョギング		19:00-20:00 ジョギング(定員10名)			18:40-19:25 ヨガ		19:00-19:30 KUBIRE		19:10-19:55 ZUMBA®	
19:00		18:50-19:35 ヨガ		19:00-19:30 ZUMBA®		19:40-20:25 リラックスヨガ			19:35-20:20 ソフトステップ		19:40-20:25 コンピネーション エアロ★★~		19:55-20:25 バレット30	
20:00	19:35-20:05 4泳法	19:45-20:30 ZUMBA®		19:40-20:25 リラックスヨガ		20:35-21:20 Let's Jump 45			20:30-21:15 ピラティス		20:35-21:20 Tae Bo® (Boot Camp)★★~		20:35-21:05 かんたんエアロ	
21:00	20:15-21:00 初級アクア45	20:40-21:10 Let's Jump 30		21:30~22:15 リラックスヨガ		21:30~22:15 リラックスヨガ			21:25-21:55 Let's Jump 30		21:30-22:15 HIP HOP		21:15-22:00 ヨガ	
22:00		21:20-22:10 ピラティス											20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														
													17時30分終了 18時00分チェックアウト 【4日】 A パワーヨガ45 川上 志満 B キックボクシング45 岡本 千夏 C チャレンジエアロ45 藤本 美佳 【11日】 A HIP HOP45 HIRO B セルフコンディショニング60 熊澤正子 C ピラティス45 林 唯夏子 【18日】 A チャレンジエアロ45 藤垣 梨江子 B ZUMBA®45 新保 絵美 C ヨガ45 松下佳菜子 【25日】 A ヨガ45 鈴木智恵美 B ソフトステップ45 藤田浩美 C ZUMBA®45 青島 明日美	
													休館日 3月30日(金)31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28日告知となります。

※プール担当別紙ご確認下さい