2024年4月～7月　レッスンスケジュール

フィットネスクラブケイフィット

時間	月		火		水		木		金		土	日	時間
	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	かんたんエアロ 9:45～10:15 松下		脚トレ15 9:45～10:00 柿平		ZUMBA 9:45～10:30 木下		セルフコンディショニング 9:45～10:30 熊澤		お腹トレ15 9:45～10:00 木下				9:30
10:00	リラックスヨガ 10:30～11:15 松下	アクアウォーキング 10:15～10:45 小澤	リラックスヨガ 10:15～11:00 高塚	アクアダンス 10:15～11:00 安間	バレトン 10:45～11:30 浜崎	初級アクア 10:15～11:00 鈴木	ボールエクササイズ 10:45～11:30 熊澤		かんたんステップ 10:15～10:45 伊藤	アクアウォーキング 10:15～10:45 柴田	バレトン 10:15～11:00 浜崎	ZUMBA 10:15～11:00 萩原	10:00
11:00	ZUMBA 11:30～12:15 マリアン	4泳法 10:50～11:35 小澤	オリジナルエアロ 11:15～12:00 高塚		ベーシックエアロ 11:45～12:30 浜崎	4泳法 11:10～11:55 鈴木	有料カルチャージャズダンス ※4月～6月は休講 11:45～12:45 AYA		チビボールエクササイズ 11:00～12:00 伊藤	4泳法 10:50～11:35 小澤	アドバンスエアロ 11:15～12:00 浜崎	KICK OUT 11:15～12:00 萩原	11:00
12:00	Be:BOX 12:30～13:00 木下		セルフコンディショニング 12:15～13:00 熊澤		舞コリズム 12:45～13:30 舞子		パワーヨガ 13:15～14:00 名渕		かんたんエアロ 12:15～12:45 伊藤		ZUMBA 12:15～13:00 浜崎	パワーヨガ 12:15～13:00 松下	12:00
13:00	ボールエクササイズ 13:15～14:00 熊澤	マスターズ 13:05～14:05 小澤	Let's Jump 13:15～13:45 柿平		肩甲骨ストレッチ 13:45～14:30 植松	初級4泳法 13:05～13:35 小澤	チャレンジエアロ 14:15～15:00 名渕	4泳法 14:05～14:50 小澤	ZUMBA 13:00～13:45 櫻井	初級4泳法 13:05～13:35 小澤	肩甲骨ストレッチ 13:15～14:00 植松	ベーシックエアロ 13:15～14:00 松下	13:00
14:00	リラックスヨガ 14:15～15:00 名渕		ZUMBA 14:00～14:45 萩原		Be:BOX 14:45～15:15 櫻井		ピラティス 15:15～16:00 岡本		ピラティス 14:00～14:45 青山	はじめて週替わり 13:40～14:10 小澤	Be:BOX 14:15～15:00 植松		14:00
15:00	ベーシックエアロ 15:15～16:00 名渕		かんたんステップ 15:00～15:30 萩原		ZUMBA 15:30～16:15 植松				バレトン 15:00～15:45 青山				15:00
16:00			バレトン 15:45～16:30 柴田										16:00
17:00													17:00
18:00	Let's Jump 18:45～19:15 柿平		ピラティス 18:30～19:15 安間		肩甲骨ストレッチ 18:30～19:15 植松		Be:BOX 18:45～19:30 櫻井					18:30 トレーニング終了 19:00 閉館	18:00
19:00	ZUMBA 19:30～20:15 萩原		かんたんステップ 19:30～20:00 新保		ZUMBA 19:30～20:15 櫻井		Be:DANCE 19:45～20:30 田村		ZUMBA 19:00～19:45 植松				19:00
20:00	骨盤ストレッチ 20:30～21:15 柿平		ZUMBA 20:15～21:00 新保		Be:BOX 20:30～21:15 植松	4泳法 20:35～21:05 小澤	リラックスヨガ 20:45～21:30 田村		かんたんエアロ 20:00～20:30 中村友		20:00 トレーニング終了 20:30 閉館		20:00
21:00									Let's Jump 20:45～21:30 中村友				21:00
22:00													22:00

22:00　トレーニング終了　　22:30　閉館