

2023年10月～2023年12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	
9:30	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	9:30	
10:00	リラックスヨガ 9:45～10:30 松下佳	リラックスヨガ 10:15～11:00 高塚 <small>足から始まる健康法！ 下半身トレ15分 9:45～10:00 柿平</small>	アクアダンス 10:15～11:00 安間	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	かんたんステップ 10:15～10:45 伊藤 <small>くびれを手に入れよう！ お腹トレ15分 9:45～10:00 木下</small>	初級アクア 10:15～10:45 植松	パレトン 10:15～11:00 浜崎	10:00
11:00	ZUMBA 10:45～11:30 マリアン	4泳法 11:00～11:45 スタッフ	じゅくり1泳法 (週替わり) 11:05～11:50 スタッフ	バレトン 10:45～11:30 浜崎	ボールエクササイズ 10:45～11:30 熊澤	はじめて週替わり 10:40～11:10 スタッフ	4泳法 10:50～11:35 スタッフ	アドバンスエアロ 11:15～12:00 浜崎	11:00
12:00	Be:BOX 11:45～12:15 木下	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	有料カルチャー ジャズダンス 11:45～12:45	有料カルチャー ジャズダンス 11:45～12:45	チビボール エクササイズ 11:00～12:00 伊藤	4泳法 10:50～11:35 スタッフ	週替わりレッスン 11:30～12:15	12:00
13:00	かんたんステップ 13:30～14:00 植松	マスターズ 13:05～14:05 スタッフ	4泳法 13:05～13:50 スタッフ	舞コリズム 12:45～13:30 舞子	初級4泳法 13:05～13:35 スタッフ	かんたんエアロ 12:15～12:45 伊藤	初級4泳法 13:05～13:35 スタッフ	STRONG Nation 12:15～13:15 櫻井	13:00
14:00	リラックスヨガ 14:15～15:00 名瀬	かんたんエアロ 14:00～14:30 植松	肩甲骨ストレッチ 13:45～14:30 植松	Be:BOX 14:45～15:15 櫻井	パワーヨガ 13:15～14:00 名瀬	ZUMBA 13:00～13:45 櫻井	初級4泳法 13:05～13:35 スタッフ	週替わりレッスン 12:30～13:15	14:00
15:00	ベーシックエアロ 15:15～16:00 名瀬	ZUMBA 14:45～15:30 植松	Be:BOX 14:45～15:15 櫻井	チャレンジエアロ 14:15～15:00 名瀬	ピラティス 15:15～16:00 岡本	バレトン 14:00～14:45 青山	4泳法 13:05～13:50 スタッフ	Be:BOX 14:30～15:15 植松	15:00
16:00									16:00
17:00									17:00
18:00									18:00
19:00	Let's Jump 18:45～19:15 柿平	ピラティス 18:30～19:15 安間	シェイプアップヨガ 18:30～19:15 植松	Be:BOX 18:45～19:30 櫻井		ZUMBA 19:00～19:45 久田		18:30 トレーニング終了 19:00 閉館	19:00
20:00	ZUMBA 19:30～20:15 植松	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		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	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 スタッフ	リラックスヨガ 20:45～21:30 田村	Let's Jump 20:45～21:30 中村友			21:00
22:00	22:00 トレーニング終了 22:30 閉館								22:00