

2024年1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	スタジオ
9:30	リラクソヨガ	足から始まる健康法！ 下半身トレ15分 9:45～10:00 穂平	ZUMBA	セルフ コンディショニング	くひれを手に入れよう！ お腹トレ15分 9:45～10:00 木下			
10:00	9:45～10:30 松下佳	リラクソヨガ	アクアダンス	9:45～10:30 熊澤	かんたんステップ	初級アクア	バレトン	
11:00	ZUMBA	10:15～11:00 高塚	10:15～11:00 安間	10:15～11:00 鈴木	10:15～10:30 スタッフ	10:15～10:45 伊藤	10:15～11:00 浜崎	
11:00	10:45～11:30 マリアン	オリジナルエアロ	じゅくり1泳法 (週替わり)	10:45～11:30 浜崎	ボールエクササイズ	4泳法	アドバンスエアロ	週替わりレッスン
11:00	Be:BOX	11:00～11:45 スタッフ	11:05～11:50 スタッフ	11:10～11:40 スタッフ	10:40～11:10 スタッフ	10:50～11:35 スタッフ	11:15～12:00 浜崎	11:30～12:15
12:00	11:45～12:15 木下		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	チピボール エクササイズ	STRONG Nation	週替わりレッスン
13:00	かんたんステップ	セルフ コンディショニング	舞コリズム	11:45～12:45	かんたんエアロ	11:00～12:00 伊藤	12:15～13:15 櫻井	12:30～13:15
13:00	13:30～14:00 植松	12:15～13:00 熊澤	4泳法	12:45～13:30 舞子	12:15～12:45 伊藤	ZUMBA	初級4泳法	
14:00	リラクソヨガ	Let's Jump	13:05～13:35 スタッフ	13:15～13:45 柿平	13:05～13:35 スタッフ	13:00～13:45 櫻井	13:05～13:35 スタッフ	肩甲骨ストレッチ
14:00	14:15～15:00 名瀬	かんたんエアロ	肩甲骨ストレッチ	13:45～14:30 植松	パワーヨガ	13:15～14:00 名瀬	13:30～14:15 植松	13:30～14:15 松下
15:00	ベーシックエアロ	ZUMBA	Be:BOX	14:45～15:15 櫻井	13:05～13:50 スタッフ	14:15～15:00 名瀬	14:30～15:15 植松	
16:00	15:15～16:00 名瀬	14:45～15:30 植松			4泳法	14:15～15:00 名瀬		
17:00					15:15～16:00 岡本	14:00～14:45 青山		
18:00						15:00～15:45 植松		
19:00	Let's Jump	ピラティス	シェイプアップヨガ					18:30 トレーニング終了 19:00 閉館
19:00	18:45～19:15 柿平	18:30～19:15 安間	18:30～19:15 植松	Be:BOX				
20:00	ZUMBA	かんたんステップ	ZUMBA	18:45～19:30 櫻井		ZUMBA		
20:00	19:30～20:15 植松	19:30～20:00 新保	19:30～20:15 櫻井	Be:DANCE		19:00～19:45 久田		
21:00	骨盤ストレッチ	ZUMBA	Be:BOX	19:45～20:30 田村		かんたんエアロ		20:00 トレーニング終了 20:30 閉館
21:00	20:30～21:15 柿平	20:15～21:00 新保	20:30～21:15 植松	4泳法		20:00～20:30 中村友		
22:00				20:35～21:05 スタッフ		Let's Jump		
22:00				リラクソヨガ		20:45～21:30 中村友		
22:00				20:45～21:30 田村				
22:00	22:00 トレーニング終了			22:30 閉館				