

# 2024年2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	バレトン 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	じっくり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	チビボール エクササイズ 11:00~12:00 伊藤	かんたんエアロ 12:15~12:45 伊藤	STRONG Nation 12:15~13:15 櫻井	週替わりレッスン 11:30~12:15	12:00
13:00	NEW! バレトン 12:30~13:15 柴田	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	初級4泳法 13:05~13:35 スタッフ	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	13:00
14:00	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	Let's Jump 13:15~13:45 柿平	4泳法 13:05~13:50 スタッフ	肩甲骨ストレッチ 13:45~14:30 植松	バレトン 14:00~14:45 青山	肩甲骨ストレッチ 13:30~14:15 植松	パワーヨガ 13:30~14:15 松下	14:00
15:00	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	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	リラックスヨガ 15:00~15:45 植松	Be:BOX 14:30~15:15 植松		15:00
16:00	ベーシックエアロ 15:15~16:00 名瀬	ZUMBA 14:45~15:30 植松			ピラティス 15:15~16:00 岡本				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

22:00 トレーニング終了 22:30 閉館