2024年3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

月

スタジオ
- リラックスヨガ　9:45～10:30　松下佳
- ZUMBA　10:45～11:30　マリアン
- Be:BOX　11:45～12:15　木下
- バレトン　12:30～13:15　柴田
- かんたんステップ　13:30～14:00　萩原
- リラックスヨガ　14:15～15:00　名渕
- ベーシックエアロ　15:15～16:00　名渕
- Let's Jump　18:45～19:15　柿平
- ZUMBA　19:30～20:15　萩原
- 骨盤ストレッチ　20:30～21:15　柿平

プール
- 4泳法　11:00～11:45　スタッフ
- マスターズ　13:05～14:05　スタッフ

火

スタジオ
- 足から始まる健康法！ 下半身トレ15分　9:45～10:00　柿平
- リラックスヨガ　10:15～11:00　高塚
- オリジナルエアロ　11:15～12:00　高塚
- セルフコンディショニング　12:15～13:00　熊澤
- Let's Jump　13:15～13:45　柿平
- かんたんエアロ　14:00～14:30　萩原
- ZUMBA　14:45～15:30　萩原
- ピラティス　18:30～19:15　安間
- かんたんステップ　19:30～20:00　新保
- ZUMBA　20:15～21:00　新保

プール
- アクアダンス　10:15～11:00　安間
- じっくり1泳法（週替わり）　11:05～11:50　スタッフ
- 4泳法　13:05～13:50　スタッフ

水

スタジオ
- ZUMBA　9:45～10:30　木下
- バレトン　10:45～11:30　浜崎
- ベーシックエアロ　11:45～12:30　浜崎
- 舞コリズム　12:45～13:30　舞子
- 肩甲骨ストレッチ　13:45～14:30　植松
- Be:BOX　14:45～15:15　櫻井
- ZUMBA　15:30～16:15　植松
- 肩甲骨ストレッチ　18:30～19:15　植松
- ZUMBA　19:30～20:15　櫻井
- Be:BOX　20:30～21:15　植松

プール
- 初級アクア　10:15～11:00　鈴木
- 4泳法　11:10～11:40　スタッフ
- 初級4泳法　13:05～13:35　スタッフ
- 4泳法　20:35～21:05　スタッフ

木

スタジオ
- セルフコンディショニング　9:45～10:30　熊澤
- ボールエクササイズ　10:45～11:30　熊澤
- 有料カルチャージャズダンス　11:45～12:45
- パワーヨガ　13:15～14:00　名渕
- チャレンジエアロ　14:15～15:00　名渕
- ピラティス　15:15～16:00　岡本
- Be:BOX　18:45～19:30　櫻井
- Be:DANCE　19:45～20:30　田村
- リラックスヨガ　20:45～21:30　田村

プール
- アクアウォーキング　10:15～10:30　スタッフ
- はじめて週替わり　10:40～11:10　スタッフ
- 4泳法　13:05～13:50　スタッフ

金

スタジオ
- くびれを手に入れよう！ お腹トレ15分　9:45～10:00　木下
- かんたんステップ　10:15～10:45　伊藤
- 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
- ZUMBA　13:00～13:45　櫻井
- ピラティス　14:00～14:45　青山
- バレトン　15:00～15:45　青山
- ZUMBA　19:00～19:45　植松
- かんたんエアロ　20:00～20:30　中村友
- Let's Jump　20:45～21:30　中村友

プール
- アクアウォーキング　10:15～10:45　柴田
- 4泳法　10:50～11:35　スタッフ
- 初級4泳法　13:05～13:35　スタッフ

土

スタジオ
- バレトン　10:15～11:00　浜崎
- アドバンスエアロ　11:15～12:00　浜崎
- ZUMBA　12:15～13:00　浜崎
- 肩甲骨ストレッチ　13:15～14:00　植松
- Be:BOX　14:15～15:00　植松
- 20:00　トレーニング終了　20:30　閉館

日

スタジオ
- 週替わりレッスン　11:30～12:15
- 週替わりレッスン　12:30～13:15
- パワーヨガ　13:30～14:15　松下
- 18:30　トレーニング終了　19:00　閉館

22:00　トレーニング終了　　22:30　閉館