

# 2025年2月～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

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		下半身トレ15分 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		かんたんステップ 9:45～10:15 伊藤		バレトン 9:45～10:30 浜崎		9:30
10:00		初級アクア 10:15～10:45 鈴木	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		初級アクア 10:15～11:00 鈴木			チビボール エクササイズ 10:30～11:30 伊藤	アクアウォーキング 10:15～10:45 柴田		ZUMBA 10:15～11:00 萩原	10:00
11:00	リラックスヨガ 10:30～11:15 松下	4泳法 10:50～11:35 鈴木	オリジナルエアロ 11:15～12:00 高塚		バレトン 10:45～11:30 浜崎	4泳法 11:10～11:55 鈴木	ボールエクササイズ 10:45～11:30 熊澤	4泳法 11:00～11:45 白井			アドバンスエアロ 10:45～11:30 浜崎	KICK OUT 11:15～12:00 萩原	11:00
12:00	ZUMBA 11:30～12:15 マリアン				ベーシックエアロ 11:45～12:30 浜崎	初級4泳法 12:00～12:30 鈴木	有料カルチャー ジャズダンス 11:45～12:45		かんたんエアロ 11:45～12:15 伊藤		ZUMBA 11:45～12:30 浜崎	パワーヨガ 12:15～13:00 松下	12:00
13:00	ラテンエアロ 12:30～13:00 マリアン		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				ZUMBA 12:30～13:30 櫻井	初級4泳法 13:05～13:35 鈴木	骨盤ストレッチ 12:45～13:30 植松		13:00
14:00	ボールエクササイズ 13:15～14:00 熊澤	マスターズ 13:05～14:05 鈴木	Let's Jump 13:15～13:45 柿平		かんたんエアロ 13:45～14:15 植松		パワーヨガ 13:15～14:00 名瀬	4泳法 13:05～13:50 鈴木	ピラティス 13:45～14:30 青山	はじめて週替わり 13:40～14:10 鈴木	Be:BOX 13:45～14:30 植松	ベーシックエアロ 13:15～14:00 松下	14:00
15:00	リラックスヨガ 14:15～15:00 名瀬		ZUMBA 14:00～14:45 植松		Be:BOX 14:30～15:00 櫻井		チャレンジエアロ 14:15～15:00 名瀬		バレトン 14:45～15:30 青山		STRONG NATION 14:45～15:45 櫻井 <small>※プレミアムレッスン スペシャルレッスン開催週は休講</small>	週替わり レッスン 14:15～15:00 スタッフ <small>※プレミアムレッスン スペシャルレッスン開催週は休講</small>	15:00
16:00	ベーシックエアロ 15:15～16:00 名瀬		かんたんエアロ 15:00～15:30 萩原		肩甲骨ストレッチ 15:15～16:00 植松		ピラティス 15:15～16:00 岡本						16:00
17:00			バレトン 15:45～16:30 柴田										17:00
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>奇数月</b></p> <p><b>プレミアム</b></p> <p>定員6～15名の少人数制プレミアムレッスンです！ より細かく、一人一人に寄り添った指導を受けることができます！</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>スペシャル</b></p> <p><b>偶数月</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>豪華なコラボレッスンや日本全国で活躍中の 人気有名インストラクターのレッスンを受けることができます！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>開催スケジュールは 館内掲示板にてご確認ください</p> </div> </div>													
18:00	Let's Jump 18:30～19:00 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								18:00
19:00	ZUMBA 19:15～20:00 植松		かんたんステップ 19:30～20:00 新保		ZUMBA 19:30～20:15 櫻井		Be:BOX 19:00～19:45 櫻井		ZUMBA 19:00～19:45 久田				19:00
20:00	KICK OUT 20:15～21:00 萩原		ZUMBA 20:15～21:00 新保		Be:BOX 20:30～21:15 植松		Be:DANCE 20:00～20:45 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	柔軟向上 ストレッチ 21:15～22:00 柿平		Be:BOX 21:15～22:00 萩原		Be:BOX 21:30～22:00 植松		リラックスヨガ 21:00～21:45 田村		Let's Jump 20:45～21:30 中村友				21:00
22:00													22:00

22:30 トレーニング終了 23:00 閉館