

2022年7月～2022年9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	スタジオ	
9:30	スタジオ 骨盤ストレッチ 9:45～10:30 吉田	スタジオ 理想のウエストラインに！ お腹トレ15分 9:45～10:00 柿平	スタジオ ZUMBA 9:45～10:30 木下	スタジオ セルフコンディショニング 9:45～10:30 熊澤	スタジオ ノーズリーブを着こなそう！ 腕トレ15分 9:45～10:00 木下			9:30	
10:00		スタジオ ピラティス 10:15～11:00 守屋	プール アクアダンス 10:15～11:00 安間	プール 初級アクア 10:15～11:00 鈴木	プール アクアウォーキング 10:15～10:30 スタッフ	スタジオ かんたんステップ 10:15～10:45 伊藤	プール 初級アクア 10:15～10:45 植松	スタジオ アドバンスエアロ 10:15～11:00 浜崎	スタジオ ZUMBA 10:15～11:00 萩原
11:00	スタジオ ZUMBA 10:45～11:30 マリアン	プール 4泳法 10:45～11:30 スタッフ	スタジオ アドバンスエアロ 11:15～12:00 守屋	プール 週替わり 11:05～11:50 スタッフ	スタジオ バレトン 10:45～11:30 浜崎	プール 週替わり 10:35～11:20 スタッフ	スタジオ 4泳法 10:50～11:35 スタッフ	スタジオ バレトン 11:15～12:00 浜崎	スタジオ 15min WORKOUT 11:15～11:30 比嘉
12:00	スタジオ Let's Jump 11:45～12:15 木下	スタジオ アドバンスエアロ 11:15～12:00 守屋	スタジオ ベーシックエアロ 11:45～12:30 浜崎	スタジオ 有料カルチャー ジャズダンス 11:45～12:45	スタジオ ボールエクササイズ 10:45～11:30 熊澤	スタジオ チビボールエクササイズ 11:00～12:00 伊藤	スタジオ ZUMBA 12:15～13:00 植松	スタジオ STRONG Nation 12:15～13:15 櫻井	スタジオ Be:BOX 11:45～12:15 比嘉
13:00	スタジオ かんたんステップ 12:30～13:00 萩原	スタジオ セルフコンディショニング 12:15～13:00 熊澤	スタジオ 足から始まる健康法！ 下半身トレ15分 12:45～13:00 比嘉	スタジオ 初級4泳法 13:05～13:35 スタッフ	スタジオ パワーヨガ 13:15～14:00 名瀬	スタジオ 4泳法 13:05～13:50 スタッフ	スタジオ リラックスヨガ 13:15～14:00 植松	スタジオ ピラティス 13:30～14:15 安間	スタジオ 週替わり チャレンジエアロ 12:30～13:15
14:00	スタジオ かんたんエアロ 13:15～13:45 萩原	プール マスターズ 13:05～14:05 スタッフ	スタジオ Let's Jump 13:15～13:45 柿平	スタジオ Be:BOX 13:30～14:00 櫻井	スタジオ 骨盤ストレッチ 14:15～15:00 植松	スタジオ かんたんエアロ 14:15～14:45 植松	スタジオ かんたんエアロ 14:15～14:45 植松	スタジオ Be:BOX 14:30～15:15 植松	スタジオ シェイプアップヨガ 13:30～14:15 萩原
15:00	スタジオ リラックスヨガ 14:30～15:15 名瀬	スタジオ ZUMBA 14:00～14:45 萩原	スタジオ ベーシックエアロ 15:00～15:45 櫻井	スタジオ ZUMBA 15:15～16:00 櫻井	スタジオ チャレンジエアロ 14:15～15:00 名瀬	スタジオ かんたんステップ 15:00～15:30 萩原	スタジオ かんたんステップ 15:00～15:30 萩原	スタジオ Be:BOX 14:30～15:15 植松	
16:00	スタジオ Be:BOX 15:30～16:00 柿平	スタジオ 理想のウエストラインに！ お腹トレ15分 15:30～15:45 比嘉	スタジオ 足から始まる健康法！ 下半身トレ15分 15:45～16:00 萩原		スタジオ ピラティス 15:15～16:00 岡本	スタジオ かんたんステップ 15:00～15:30 萩原	スタジオ かんたんステップ 15:00～15:30 萩原	スタジオ 理想のウエストラインに！ お腹トレ15分 15:30～15:45 比嘉	
17:00									
18:00	スタジオ かんたんエアロ 18:15～18:45 柿平	スタジオ STRONG Nation 18:30～19:15 萩原	スタジオ 15min WORKOUT 18:45～19:00 比嘉	スタジオ Be:PUMP 18:45～19:30 草野	スタジオ ベーシックエアロ 18:15～19:00 萩原	スタジオ かんたんステップ 18:15～18:45 萩原	スタジオ かんたんステップ 18:15～18:45 萩原	スタジオ Be:BOX 18:30 トレーニング終了 19:00 閉館	
19:00	スタジオ シェイプアップヨガ 19:00～19:45 植松	スタジオ かんたんステップ 19:30～20:00 新保	スタジオ Be:BOX 19:15～20:00 植松	スタジオ Be:DANCE 19:45～20:30 田村	スタジオ Let's Jump 19:15～19:45 柿平	スタジオ ZUMBA 19:00～19:45 萩原	スタジオ ZUMBA 19:00～19:45 萩原		
20:00	スタジオ ZUMBA 20:00～20:45 植松	スタジオ ZUMBA 20:15～21:00 新保	スタジオ リラックスヨガ 20:15～21:00 植松	スタジオ ZUMBA 20:45～21:30 櫻井	スタジオ Be:BOX 20:00～20:30 萩原	スタジオ 20:00 トレーニング終了 20:30 閉館	スタジオ 20:00 トレーニング終了 20:30 閉館		
21:00	スタジオ 15min WORKOUT 21:00～21:15 柿平			プール 4泳法 20:45～21:15 スタッフ	スタジオ 骨盤ストレッチ 20:45～21:30 柿平				
22:00	22:00 トレーニング終了							22:30 閉館	