

フィットネスクラブ K-FIT レッスンプログラム

2019/5月

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	プール	スタジオ	スタジオ	
9:30			柿平	9:40-10:00	吉田	9:45-10:15		9:40-10:25		9:40-10:10	松本		26日10:20-12:00 (定員10名) 10kmジョギング 初心者向け	
10:00	飯田 10:00-10:30 初級アクア30	9:45-10:35 骨盤ビューティー 吉田	10:00-10:45 アクアダンス 安間	10:10-11:00 ピラティス 守屋	10:00-10:45 初級アクア 飯田	10:25-11:10 パレト 浜崎	10:00-10:45 ゆったりアクア 柴崎	セルフコンディショニング 熊澤	10:00-10:30 ウォーキング&初心者 松本	10:15-11:00 チャレンジエアロ 松本	10:00-13:00 ジュニア	10:15-11:00 パワーヨガ 杉本	10:20-11:05 HIP HOP MIHO	
11:00	10:40-11:10 平泳ぎ 11:10-11:40 バタフライ	10:45-11:15 ラテンエアロ マリアン	10:55-11:45 週替わり スタッフ	11:10-11:55 アドバンスエアロ 守屋	当日来館順に 整理券を配布 致します。	11:20-12:05 かんたんエアロ 浜崎	10:55-11:45 週替わり スタッフ	10:35-11:15 ポールエクササイズ 熊澤	当日来館順に 整理券を配布 致します。	11:10-11:40 かんたんステップ 伊藤	レッスンの為 プール ご利用できません	11:10-11:55 チャレンジエアロ 川島	11:15-12:00 週替り A	
12:00		11:25-12:10 ZUMBA® マリアン	7日 バタフライ 14日 背泳ぎ 21日 平泳ぎ	12:05-12:55 セルフコンディショニング 熊澤		12:15-13:05 有料カルチャー ピラティス 守屋	9日 平泳ぎ 16日 背泳ぎ 23日 バタフライ	11:25-12:10 ジャズダンス AYA		11:50-12:50 ボディ コーディネーション 伊藤		12:05-13:05 11日有料カルチャー ボディコンディショニング 熊澤		
13:00		13:05-13:35 初級アクア30 安間	13:05-13:35 かんたんエアロ 沼野	13:05-13:35 かんたんエアロ 沼野	13:30-14:15 4泳法 スタッフ	13:15-14:00 かんたんエアロ 安間		13:25-14:10 パレト 祐子	13:10-13:40 初級4泳法	13:00-13:45 かんたんエアロ 梅原		13:20-14:10 ピラティス 安間	13:30~14:15 週替り B	
14:00	13:30-14:30 マスターズ スタッフ	13:30-14:15 ベーシックステップ 松本	13:40-14:00 初心者 名淵	13:45-14:30 チャレンジエアロ 名淵		14:10-14:55 リラックスヨガ 美優	13:30-14:30 マスターズ スタッフ	14:20-14:50 かんたんステップ 祐子	13:50-14:20 入門アクア30 沼野	13:55-14:40 ピラティス 戸田		14:20-15:05 Tae Bo® (Boot Camp) 兵永		
15:00		14:25-15:10 かんたんエアロ 名淵	14:00-14:30 初級4泳法	14:40-15:30 リラックスヨガ 沼野		15:05-15:50 ZUMBA® 櫻井		15:00-15:50 骨盤ビューティー 吉田		14:50-15:35 かんたんステップ 戸田		15:15-16:15 有料カルチャー インバクト&テクニック 兵永		
16:00		15:20-16:00 ポールエクササイズ 熊澤	15:40-16:00 ボクシングシェイプ20 大場										17時30分終了 18時00分チェックアウト	
18:00	プール休憩		毎週実施 フロントにて ご予約下さい!		※スタジオレッスンのみレッスン開始20分前よりお並び頂けます。									
19:00		18:50-19:35 ヨガ 藤村	19:00-20:00 ジョギング(定員10名) 吉田	19:00-19:30 ZUMBA® 村松久美	18:45-19:30 ヨガ 杉本			19:20-19:50 KUBIRE 吉田	19:00-19:45 ZUMBA® 青島	18:30-19:00 かんたんエアロ 新保		19:10-19:55 ZUMBA® 新保	【5日】 A キックボクシング45 岡本 千夏 B リラックス ヨガ45 松下 佳菜子	
20:00	19:35-20:05 4泳法	19:45-20:15 かんたんエアロ30 藤村	19:40-20:25 リラックスヨガ 村松久美	20:15-20:45 4泳法	19:40-20:25 ZUMBA® 藤村			20:00-20:45 アドバンスエアロ 小野田	19:55-20:25 Let's Jump30 柿平				【12日】 A セルフコンディショニング45 熊澤 正子 B カポエイラ45 高塚 彰彦	
21:00		20:25-21:10 Let's Jump45 藤村	20:35-21:20 チャレンジエアロ 佐藤	20:35-21:20 リラックスヨガ 藤村				20:55-21:40 Tae Bo® (Boot Camp) 兵永	20:40-21:25 リラックスヨガ 山本さおり				【19日】 A ヨガ45 鈴木智恵美 B ZUMBA45 青島 明日美	
22:00		21:20-22:10 ピラティス 鈴木真希	21:30-21:50 Let's Jump20 大場	21:30-22:00 ボクシングシェイプ 大場									【26日】 A チャレンジエアロ45 藤垣梨江子 B ヨガ45 村瀬 共香	
											20時30分終了 21時00分チェックアウト		休館日 5月29日(水)30日(木)	

印なしはどなたでも受けられます。★印は強度で示しています。

★は初級(運動量やや控えめ) ★★は中級(経験者) ★★★は上級・経験者(運動量多め) は初心者(どなたでも参加できます)

月曜日祝日のみ9:45からの骨盤ビューティーは10:15-10:35のコンディショニングストレッチへ変更になります。

【祝日の休講レッスン】

火曜日-Let's Jump 20(9:40~) 休講 水曜日-肩甲骨ビューティー (9:45~) 休講

木曜日-セルフコンディショニング (9:40~) 休講 月~木曜日-アクア (10:00~) 休講

金曜日-バランスボール (9:40~) 休講

祝日のスタジオレッスンは通常レッスンで実施致します。祝日のプールレッスンは変更がございます。ご確認して下さい。

体験・無料券でのお客でレッスン受講希望の方は会員様優先となります。



※レッスンスケジュール毎月21日告知していきます。前、レッスン担当、日曜レッスンは26日告知となります。

※プール担当別紙ご確認下さい。