

FITNESS YOU レッスンプログラム

MON		TUE	WED		THU		FRI		SAT		SUN	
ジム	プール	休館日										
ジム	プール											ジム
ラジオ体操 10:15							ラジオ体操 10:15					
ポールストレッチ TAKATO 10:30~10:50			ウエストシェイプ TAMURA 10:30~10:50		ヨーガ MASAHIRO 10:30~11:30		エアロ30 MISAO 10:30~11:00					ポールストレッチ KOSHI 10:30~10:50
背骨コンディショニング TAKATO 11:00~11:40			シェイプアップボクシング TAMURA 11:00~11:30				健康体操 MISAO 11:10~11:40					やせトレ KOSHI 11:00~11:20
												エアロ30 KOSHIBA 11:30~12:00
			初心者の方が対象です！ 事前に予約が必要となります。		事前に予約が必要となります。							
高齢者フォロー教室 13:00~13:30				個別水泳 TAMURA 13:10~14:00		水中ウォーキング TAMURA 13:10~13:50		高齢者フォロー教室 13:00~13:30				高齢者フォロー教室 13:30~14:00
高齢者フォロー教室 13:30~14:00			高齢者フォロー教室 13:30~14:00		健康体操 13:30~14:00		高齢者フォロー教室 13:30~14:00					高齢者フォロー教室 13:30~14:00
	ウォーク&スイム TAMURA 14:10~15:10											高齢者フォロー教室 14:30~15:00
加賀市介護予防筋トレ教室 14:30~16:30			高齢者フォロー教室 14:30~15:00					加賀市介護予防筋トレ教室 14:30~16:30				
			健康体操 MISAO 15:20~15:50		ポールストレッチ TAKATO 15:00~15:20							
					らくらく筋トレ TAKA 15:30~15:50							
背骨コンディショニング TAKATO 17:20~17:50					背骨コンディショニング TAKATO 17:20~17:50							
コアトレ TAMURA 19:30~19:50	初級スイミング EISUKE 19:30~20:00		ポールストレッチ TAKA 19:00~19:20		ステップシェイプ KOSHIBA 18:50~19:20		ピラティス MIKIKO 18:15~19:15					
コアシトレ TAMU 20:00~20:20	中・上級スイミング EISUKE 20:10~20:50		ウエストシェイプ TAKA 19:30~19:45		やせトレ KOSHI 19:30~19:50			初級スイミング EISUKE 19:30~20:00				
シェイプアップボクシング MAKIKO 20:30~21:15			ボディシェイプ TAKATO 20:00~20:30	中・上級スイミング EISUKE 20:10~20:50	ZUMBA KOSHIBA 20:00~20:30		ヨーガ MASAHIRO 20:00~21:00	中・上級スイミング EISUKE 20:10~20:50				

※このプログラムは、フィットネス会員およびビジター利用者のみご参加頂けます。
 ※祝日の営業時間は、18:00迄です。また、レッスンは全て休講になります。

※ 初心者マークは初めての方でもお気軽に参加できるレッスンです。