FITNESS YOUレッスンプログラム

	月		火	水		木		金		土		日	
	ジム	プール		ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
10:00	ラジオ体操 10:15			ラジオ体操 10:15				ラジオ体操 10:15					
	ポールストレッチ 桑村 10:30～10:50			ファンクショナル プログラム 田村		ヨーガ 辻 10:30～11:30		エンジョイエアロ 山田 10:30～11:00			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。
11:00	背骨コンディショニング 桑村 11:00～11:40			シェイプアップボクシング 田村 11:00～11:30				ファンクショナル体操 山田 11:10～11:40		ファンクショナル プログラム 11:00～11:30		ファンクショナル プログラム 11:00～11:30	
12:00		注意：このレッスンはすこやかホールで行います。	休館日										
13:00	ラジオ体操教室 13:30～14:30			ファンクショナル体操 13:30～14:00	初級スイミング 田村 13:10～14:00 事前に予約が必要となります。	ファンクショナル体操 13:30～14:00	水中ウォーキング 田村 13:10～14:00	ファンクショナル体操 13:30～14:00					
14:00		事前に予約が必要となります。							初級スイミング 田村 14:40～15:30 事前に予約が必要となります。				
15:00	ファンクショナル プログラム	初級スイミング 田村 14:40～15:30		ファンクショナル プログラム 15:00～15:20 事前に予約が必要となります。		ポールストレッチ 桑村 15:00～15:20	事前に予約が必要となります。	ファンクショナル プログラム 15:00～15:20		ファンクショナル プログラム 15:00～15:30	事前に予約が必要となります。	ファンクショナル プログラム 15:00～15:30	事前に予約が必要となります。
16:00	事前に予約が必要となります。					ボディシェイプ 桑村 15:30～15:50				背骨コンディショニング 桑村 16:00～16:30	事前に予約が必要となります。	背骨コンディショニング 桑村 16:00～16:30	事前に予約が必要となります。
17:00	背骨コンディショニング 桑村 17:20～17:50	事前に予約が必要となります。				背骨コンディショニング 桑村 17:20～17:50	事前に予約が必要となります。	ファンクショナル プログラム 17:00～17:30	事前に予約が必要となります。				
18:00													
19:00				ボールストレッチ 桑村 19:00～19:20		ステップシェイプ 越場 18:50～19:20							
20:00	コアトレ 田村 19:30～19:50	初級スイミング 常川 19:30～20:00		ウエストシェイプ 桑村 19:30～19:45		やせトレ 越場 19:30～19:50			初級スイミング 常川 19:30～20:00				
	コアストレッチ 田村 20:00～20:20	中・上級スイミング 常川 20:10～20:50		ボディシェイプ 桑村 20:00～20:30	中・上級スイミング 常川 20:00～20:50	ZUMBA 越場 20:00～20:30		ヨーガ 辻 20:00～21:00	中・上級スイミング 常川 20:10～20:50				
21:00	シェイプアップ ボクシング 新出 20:30～21:15												
21:30													

※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。