

フィットネスクラブ まちけん末広 2012年 4月~6月

(定休日:木曜日)

		月					火					水					金					
		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	芯	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	芯	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	芯	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	芯	
10:00					10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング					10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング					10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング				10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング			
10:30-11:00	10:30-11:00 はじめてエアロ 旭 健吾	10:30-11:00 まちけんハワイアン 横山 弓					10:30-11:00 はじめてステップ 吉成 裕子					10:30-11:00 はじめてエアロ 松本 枝美子					10:30-10:50 ゆっくりステップ 松本 枝美子			10:30-10:50 ゆっくりステップ 松本 枝美子		
11:00					11:00-12:00 【有料】 ホット ピラティス 谷 順子		11:10-12:00 シェイプアップ ダンベル 吉成 裕子	11:10-11:40 リトモス30 鈴木 隆二		11:15-11:45 はじめて太極拳 北上 一義		11:10-12:00 ステップファン 土岡 美紀	11:10-11:40 おなかシェイプ30 平松 佐知子		11:00-12:00 【有料】 ホットヨガ60 渡邊 さや香		11:00-12:00 リトモス60 横山 弓	11:00-11:20 おまかせシェイプ 松本 枝美子		11:10-11:40 エンジョイウォーキング 尾方 信子		
11:30-12:00			11:20-11:50 まちけん カーヴィーシェイプ 横山 弓																			
12:00				11:50-12:20 アクアジョグ 平松 佐知子			12:10-12:55 ZUMBA45 鈴木 隆二	12:20-12:50 ポールEX30 松本 枝美子		12:10-13:10 太極拳 北上 一義		12:15-13:15 脂肪燃焼 エアロ 渡川 恵子	12:30-13:10 ピラティス40 谷 順子				12:10-13:00 ステップ& ダンベル 松本 枝美子	12:10-13:00 フラメンコ 【振り付け】 JUN	12:20-13:00 ピラティス40 横山 弓		13:00-13:50 デイスービス 機能訓練 ※20mプール にて行います	
12:30-13:00	12:15-13:00 ラテンエアロ 横山 弓	12:20-12:50 おなかシェイプ30 尾方 信子					13:05-13:55 ウォークファン 吉成 裕子	13:10-13:40 ナチュラルYOGA30 鈴木 隆二		13:15-13:55 四泳法中級 百井 香代子		13:30-14:20 ウォークエアロ 旭 健吾	13:30-14:00 はじめて ベリーダンス 谷 順子				13:15-13:45 ZUMBA30 横山 弓	13:15-13:45 まちけん整体30 旭 健吾		13:55-14:25 クロール・ 背泳ぎ中級 登 敬仁		
13:00				13:00-13:50 デイスービス 機能訓練 ※20mプール にて行います																		
13:30	13:10-13:40 はじめてステップ 旭 健吾	13:00-13:30 はじめて ベリーダンス 谷 順子					14:05-14:35 はじめてステップ 脇田 沙千世			14:00-14:30 スイム600m 百井 香代子		14:30-15:15 ナチュラルYOGA45 谷 順子					14:00-15:00 脂肪燃焼 エアロ 尾方 信子	14:00-15:00 パワフル YOGA60 谷 順子		14:30-14:50 スイム400m 登 敬仁		
14:00	13:50-14:50 コンビネーション 尾方 信子	13:40-14:25 ベリーダンス 谷 順子																				
14:30																						
15:00	15:00-15:30 アロマYOGA 吉田 実頼	15:00-15:50 キッズ 英会話 幼児クラス																				
15:30																						
16:00	16:00-16:50 キッズ 英会話 Bクラス	16:00-17:00 キッズ クラシック バレエ																				
16:30																						
17:00		17:10-18:10 キッズ クラシック バレエ																				
17:30																						
18:00				17:10-18:10 全コース まちけん キッズ スイミング			17:10-18:10 キッズ ストリート ダンス	17:10-18:10 キッズ体操														
18:30	18:20-18:50 はじめてステップ 尾方 信子						18:20-18:50 はじめてエアロ 旭 健吾					18:20-18:50 はじめてエアロ 宮崎 拓己					18:20-18:50 はじめてステップ 鈴木 隆二					
19:00	19:00-19:50 ウォークエアロ 中野 良太		19:00-20:00 カルチャー(有料) ハワイアン 若山 香 【1・3週目】		19:00-20:00 【有料】 ホットヨガ60 徳竹 美保	19:00-19:45 ZUMBA45 鈴木 隆二	19:00-19:20 ゆっくりステップ 松本 枝美子	19:30-19:50 ポールEX20 松本 枝美子		19:00-20:00 【有料】 ホットヨガ60 吉田 実頼	19:00-19:50 元気にエアロ 渡川 恵子	19:15-19:45 まちけん カーヴィーシェイプ 吉成 裕子					19:00-19:45 ボクササイズ 鈴木 隆二	19:10-19:50 ピラティス40 谷 順子		19:30-20:00 脂肪燃焼A730 尾方 信子		
19:30																						
20:00	20:00-20:50 ステップファン 尾方 信子	19:20-20:50 ヨガ 佛園 史代	20:20-20:50 カボエイラEX 細谷 洋子			20:00-21:00 オリジナル エアロ 本田 佐登美	20:00-20:45 ナチュラルYOGA45 鈴木 隆二	20:00-21:00 太極拳 北上 一義	19:45-20:15 アクアバドビー 吉永 浩之		20:00-21:00 リトモス60 吉成 裕子	20:00-20:30 スタッド&ファイト 宮崎 拓己	20:40-21:00 ゆっくりエアロ 宮崎 拓己				20:00-20:45 ラテンエアロ 横山 弓	20:00-20:45 ナチュラルYOGA45 吉田 実頼	20:00-20:30 はじめて ベリーダンス 谷 順子	20:10-20:40 四泳法初級 吉永 浩之		
20:30																						
21:00	21:00-21:50 ウォークファン 小橋 美香	21:00-22:00 ストリートダンス NAMIKO			20:45-21:45 【有料】 ホットヨガ60 谷 順子	21:10-22:00 ウォークエアロ 菊田 容子	21:05-21:50 パーベル シェイプ45 旭 健吾		21:05-21:45 ガンガンスイム 登 敬仁		20:45-21:45 【有料】 ホット ピラティス 谷 順子	21:10-22:10 ダンスMIX 元木 知佳	21:10-22:10 ナチュラル エナジー ヨガ60 大島 将司				21:00-22:00 ダイナマイト AERO 小橋 美香	21:00-21:20 ゆっくりエアロ 中野 良太	21:30-21:50 おなかシェイプ20 吉田 実頼	20:45-21:25 四泳法中級 登 敬仁	20:45-21:45 【有料】 ホットヨガ60 谷 順子	
21:30																						
22:00																						
22:30																						

卓球しより

卓球しより

卓球しより

卓球しより

✳...はじめての方でも大丈夫なレッスンです

