

2019年1月~3月プログラム

フィットネスクラブまちけん末広 TEL (088) 655-5040 (定休日:木曜日)

月					火					水								
時	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	芯	時	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	芯	時	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	芯	
10				10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング		10				10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング		10				10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング		
	10:30-11:00 ベーシックエアロ 脇田 沙千世	10:30-11:00 フィットネスフラ 横山 弓					10:30-11:00 ベーシックステップ 吉成 裕子						10:30-11:00 ベーシックエアロ 吉成 裕子					
11				11:10-11:30 はじめてAQUA (宮崎)	11:00-12:00 【有料】 ホットヨガ60 近藤 仁美	11	11:10-12:00 シェイプアップ ダンベル 吉成 裕子	11:00-12:00 太極拳 北上 一義		11:10-11:40 エンジョイウォーキング 脇田 沙千世	11:00-12:00 【有料】 ホットヨガ60 竹内 美穂	11	11:10-12:00 バーニング ステップ 土岡 美紀	11:10-11:30 ごろ寝体操 (吉成)		11:10-11:30 水なれリラックス (藤本)	11:00-12:00 【有料】 ホットヨガ60 細井 聖子	
	11:15-12:00 レベルアップ エアロ 脇田 沙千世	11:15-12:00 ナチュラル YOGA 45 横山 弓		11:40-12:10 アクアファイト 宮崎 拓己						11:50-12:20 J-POPアクア 脇田 沙千世			11:40-12:00 カラダ・リセット (吉成)			11:35-12:05 クロール・背泳ぎ初級 藤本 香織		
12						12	12:15-13:00 リトモス®45 吉成 裕子	12:15-12:30 上半身シェイプ (宮崎)				12	12:15-13:00 ZUMBA®45 吉成 裕子	12:30-13:00 ベーシックステップ 宮崎 拓己		12:15-12:45 平泳ぎ・バタフライ初級 藤本 香織		
	12:15-13:00 ZUMBA®45 横山 弓	12:15-12:35 カラダ・リセット (尾方)						12:40-12:55 下半身シェイプ (宮崎)								12:50-13:20 クロール・背泳ぎ中級 藤本 香織		
13				13:00-13:50 デイスービス 機能訓練 ※20mプール		13	13:10-14:10 エキサイティング エアロ 宮崎 拓己	13:10-13:55 ナチュラル YOGA 45 竹内 美穂		13:15-13:35 けんこう骨クロール (登)		13	13:10-13:40 J-POPエアロ 脇田 沙千世	13:10-13:40 コアフレックス 宮崎 拓己		13:30-14:00 エンジョイウォーキング 藤本 香織		
	13:10-14:10 エキサイティング エアロ 尾方 信子	13:10-13:25 スライドディスク (横山)								13:40-14:20 四泳法中級 登 敬仁						14:10-14:40 アクアパドビー 藤本 香織		
14						14		14:10-14:40 ベーシックエアロ 脇田 沙千世		14:25-14:55 スイム600m 登 敬仁	14:00-15:00 【有料】 ホットヨガ60 犬飼 麻子	14	13:55-14:40 レベルアップ エアロ 大宗 哲也	13:55-14:25 ステップワークアウト 脇田 沙千世		14:10-14:40 アクアパドビー 藤本 香織	14:00-15:00 【有料】 ホットヨガ60 竹内 美穂	
	14:25-15:05 レベルアップ ステップ 脇田 沙千世	14:25-14:55 リンバストレッチ 横山 弓						14:50-15:10 カラダ・リセット (脇田)										
15						15						15	14:50-15:35 ナチュラル YOGA 45 細井 聖子					
	15:15-15:45 アロマYOGA30 尾方 信子																	
16				15:30-19:00		16				15:30-19:00		16				15:30-19:00		
17				キッズ スイミング		17		16:40-18:50		キッズ スイミング		17				キッズ スイミング		
18				※20mプール		18		キッズ たいそう		※20mプール		18		17:50-18:50 ZUMBA® Kids		※20mプール		
	18:30-19:00 ベーシックエアロ 松本 枝美子						18:30-19:00 ベーシックエアロ 松本 枝美子						18:20-18:50 ベーシックステップ 笠井 仁					
19					19:00-20:00 【有料】 ホットヨガ60 竹内 美穂	19	New 19:15-19:45 バーベルヒート 高木 周真	19:10-19:40 コアフレックス 宮崎 拓己	19:00-20:00 ハワイアン 【有料】 【1・3週目】	19:00-20:00 【有料】 ホットヨガ60 一宮 友紀子	19	19:00-19:30 バーベルシェイプ30 笠井 仁	19:00-19:45 レベルアップ エアロ 大宗 哲也			19:00-20:00 【有料】 ホットヨガ60 細井 聖子		
	19:15-19:55 レベルアップ ステップ 松本 枝美子	19:00-20:00 ヨガ 佛圓 史代		19:30-20:00 体幹ウォーキング 横山 亮				19:50-20:20 ベーシックステップ 笠井 仁		19:30-20:00 エンジョイウォーキング 登 敬仁								
20				20:05-20:35 クロール・背泳ぎ初級 横山 亮		20	20:00-20:45 FULLBOX® 45 宮崎 拓己	20:10-21:10 太極拳 吉川 安輝子		20:05-20:35 おまかせEX 登 敬仁	20:30-21:30 【有料】 ホットピラティス 60 尾方 信子	20	19:45-20:45 エキサイティング エアロ 宮崎 拓己	19:55-20:25 J-POPエアロ 大宗 哲也		20:10-20:40 クロール・平泳ぎ中級 登 敬仁		
	20:10-21:00 TAE BO® 奥村 博幸	20:15-20:45 リンバストレッチ 松本 枝美子		20:40-21:10 背泳ぎ・バタフライ中級 横山 亮	20:45-21:15 【有料】 ホットシェイプ30 徳竹 美保					20:45-21:15 平泳ぎ初級 登 敬仁				20:35-20:55 おなかシェイプ+ (笠井)		20:45-21:05 スイムサーキット (登)		
21				21:20-21:40 スイム400m (横山)		21	21:00-21:45 リトモス®45 横山 弓	21:00-21:45 シヴァナンダ ヨガ 45 横山 ミカ		21:20-21:50 バタフライ初級 登 敬仁		21	21:00-21:45 STRONG by ZUMBA® 三木 守	21:15-21:45 アロマYOGA30 横山 ミカ		21:10-21:50 ガンガンスイム 登 敬仁		
	21:10-22:00 バーニングエアロ 小橋 美香	21:00-22:00 ストリートダンス shu-ya																
22				*...初心者の方にオススメのレッスンです									22					

卓球しよびん

卓球しよびん

卓球しよびん

2019年1月~3月プログラム

フィットネスクラブまちけん末広 TEL (088) 655-5040 (定休日: 木曜日)

金						土					日							
時	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	芯	時	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	芯	時	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	芯	
10	10:30-10:50 スタートエアロ(松本)			10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング		10		10:10-11:10 キッズ たいそう		10:00-12:30		10				10:00-11:35 ひろびろ ウォーキング		
11	11:00-12:00 リトモス®60 横山 弓	11:00-11:20 RSC骨盤20(松本)		11:10-11:40 ロコモ股関節 脇田 沙千世	11:00-12:00 【有料】 ホット ピラティス 犬飼 麻子	11	10:40-11:10 ベーシックエアロ 吉成 裕子			キッズ スイミング ※20mプール		11	11:00-11:30 ベーシックステップ 笠井 仁					
12	12:10-12:50 レベルアップ ステップ 松本 枝美子	11:30-12:00 リンバストレッチ 松本 枝美子		11:50-12:20 脂肪燃焼AQUA30 脇田 沙千世		12	11:25-12:10 アクティブエアロ 吉成 裕子	11:20-12:20 太極拳 吉川 安輝子				12	11:40-12:25 レベルアップ エアロ 大宗 哲也			11:45-12:15 体幹ウォーキング 横山 亮		
13	13:05-13:50 ラテンエアロ 横山 弓	13:10-14:10 パワフル ヨガ60 犬飼 麻子	卓球 しよび	13:00-13:50 ティサービス 機能訓練 ※20mプール		13	12:25-13:15 ステップ &ダンベル 尾方 信子					13	12:35-12:50 おなかシェイプ(大宗)			12:20-12:50 脂肪バイバイ 横山 亮		
14	14:00-14:20 おなかシェイプ+(宮城)			14:00-14:30 平泳ぎ・バタフライ中級 横山 亮		14	13:30-14:00 バーベルヒート30 笠井 仁	13:30-14:00 サンバエラ 尾方 信子		13:30-14:30 【有料】 ホットヨガ60 福田 七穂子		13	13:00-13:50 TAE BO® 奥村 博幸			13:00-13:30 クロール・背泳ぎ初級 横山 亮		
15	14:30-15:15 ナチュラル YOGA 45 横山 弓			14:35-14:55 スイム400m(横山)		14	14:10-15:00 バーニングエアロ 吉成 裕子	14:15-14:45 ナチュラルYOGA30 尾方 信子				14	14:00-14:30 J-POPエアロ 大宗 哲也			13:35-14:05 平泳ぎ・バタフライ初級 横山 亮		
16					15:30-19:00		15	15:10-15:50 ピラティス40 吉成 裕子	15:00-17:10 キッズ たいそう		15:00-16:00 【有料】 ホットヨガ60 一宮 友紀子		15	14:50-15:20 バーベルシェイプ30 笠井 仁			14:10-14:30 けんこう骨クロー 横山 亮	
17					キッズ スイミング ※20mプール		16						16					15:30-16:30 【有料】 ホットヨガ60 細井 聖子
18	18:20-18:50 ベーシックステップ 大宗 哲也	17:50-18:50 ZUMBA® Kids				17				17:00-20:00 ひろびろ ウォーキング		17						
19	19:00-19:45 ZUMBA®45 横山 弓	19:10-19:40 ステップワークアウト 松本 枝美子			19:00-19:30 【有料】フロー コンディショニング30 宮城 敦	19	19:00-20:00 姿勢改善ヨガ まー坊	19:00-20:00 初心者の太極拳 北上 一義		19:00-20:00 【有料】 ホットヨガ60 細井 聖子		☆レッスン定員☆ 【第1スタジオ(定員最大60名)】 ・アクティブエアロ 定員55名 ・バーニングエアロ、オリジナルエアロ 定員50名 ・FULLBOX®, リトモス®, Group Centergy® 定員50名 ・ステップ使用クラス 定員40名 ・バーベルシェイプ 定員30名 ・バーベルヒート 定員25名 ・美Siri、スライドディスク 定員20名 ・バランスディスク 定員15名 【第2スタジオ(定員最大40名)】 ・ステップ使用クラス、ストレッチボール使用クラス 定員20名 ・バーベルシェイプ、スライドディスク 定員20名 【第3スタジオ(定員最大30名)】 ・マットを使用しないクラス 定員25名 ※安全にレッスンを行うために各スタジオ、各レッスンには定員が ございます。また状況に応じて人数制限させていただく場合がございます。 ※「卓球」は第3スタジオでレッスンがない時間帯でご利用いただけます。						
20	20:00-21:00 ジャズダンス 曾木 キミヨ	19:50-20:10 ボールマッサージ(松本)		20:10-20:40 脂肪バイバイ 横山 亮		20												
21	21:10-22:10 オリジナルエアロ 小橋 美香	20:20-20:50 ナチュラルYOGA30 横山 弓		20:45-21:05 スイム400m(横山)	20:45-21:45 【有料】 ホットヨガ60 福田 七穂子	21												
22		21:05-21:50 Group Centergy®45 宮城 敦		21:10-21:50 四泳法中級 横山 亮		22												

✳️…初心者の方にオススメのレッスンです

- 水色 …どなたでもご参加いただけます
- 黄色 …少し慣れたらチャレンジ
- ピンク …難易度も強度もUP
- 紫 …ガンガンいきましょう!
- オレンジ …もっとガンガンいきましょう!

※レッスン開始10分前より、スタジオ前で受付を致します。  
 ※ロッカー番号を記入してからご入場下さい。  
 ※レッスン途中での入場・退場はご遠慮下さい。  
 ※レッスンスケジュールは、まちけんホームページ内「末広店からのお知らせ」にてご確認ください。

