

2019年1月～3月プログラム

フィットネスクラブまちけん藍住 TEL (088) 693-0088 (定休日:水曜日)

月		火		木		金		土		日					
時	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	時	第1スタジオ	第2スタジオ	時	第1スタジオ	第2スタジオ	時				
10					10			10			★トレーニングジム利用時間 月～金 10:00～22:00 土曜日 10:00～20:30 日曜日 12:00～19:30 祝祭日 10:00～17:30  ★「卓球」は第2スタジオにて 「卓球しよう」の時間帯でご利用いただけます。				
11	10:30-11:30 太極拳 市原 洋子	10:30-10:50 スタートエアロ(鎌田)	10:30-11:00 ベーシックエアロ 鎌田 百合子		11	10:30-11:00 ベーシックエアロ 吉成 裕子		11							
		11:05-11:25 カラダ・リセット(鎌田)	11:10-11:30 スタートステップ(鎌田)			11:10-12:10 木蘭拳・剣 黄 麗	11:10-11:30 ごろ寝体操(吉成)		11:15-11:45 ベーシックエアロ 脇田 沙千世						
12	11:40-12:25 レベルアップ エアロ 鎌田 百合子		11:40-12:00 Vトレ(岩井)		12		11:30-12:20 シェイプアップ ダンベル 鎌田 百合子	11:45-12:15 チェアエクササイズ 吉成 裕子	11:55-12:40 レベルアップ エアロ 脇田 沙千世						
	12:35-13:05 おまかせボディメイク 岩井 富美子		12:10-12:40 カーヴィーシェイプ 横山 弓	12:10-12:40 リンバストレッチ 鎌田 百合子		12:20-12:50 ZUMBA® 30 横山 弓	12:30-13:00 ベーシックステップ 吉成 裕子		12:20-12:40 スタートステップ(黒田)						
13		卓球しよう	12:50-13:40 サーキット エアロ 尾方 信子	13:00-13:30 まちけんフィットネスフラ 横山 弓	13	13:00-13:50 バーニングエアロ 横山 弓	13:00-13:20 スタートエアロ(鎌田)	13:10-14:00 バーニング エアロ 吉成 裕子	13:10-13:30 ごろ寝体操(鎌田)	12:50-13:05 おなかシェイプ(黒田)		12	12:20-12:40 スタートステップ(黒田)		
	13:15-14:00 Group Centergy® 45 宮城 敦			13:50-14:50 リトモス® 60 横山 弓	14:00-14:40 カラダ・リセット& ボールマッサージ 尾方 信子		13:30-14:15 ボールピラティス 鎌田 百合子	13:40-14:00 青竹ストレッチ(鎌田)		13:20-13:50 ステップワークアウト 黒田 翔馬		13:45-14:15 J-POPエアロ 黒田 翔馬	13	12:50-13:35 アクティブ エアロ 黒田 翔馬	
14					14	14:00-14:30 J-POPエアロ 黒田 翔馬		14:10-14:40 RSC骨盤 久保田 佳世子		14:00-14:50 バーニング エアロ 中川 元太				14	14:25-15:25 Group Centergy® 60 宮城 敦
	14:15-15:00 ナチュラル YOGA 45 岩井 富美子			卓球しよう	15	14:40-15:25 ナチュラル YOGA 45 岩井 富美子				15:00-15:45 ナチュラル YOGA 45 中川 元太				15	15:35-15:55 カラダ・リセット(宮城)
15					16		卓球しよう							16	
16					17		卓球しよう							17	
17					18		卓球しよう							18	
	18:30-19:00 美siri 久保田 佳世子				19	18:30-18:50 スタートステップ(黒田)		18:40-19:10 ベーシックエアロ 尾方 信子		18:30-19:00 ベーシックステップ 尾方 信子				19	19:10-19:55 アクティブ エアロ 尾方 信子
19					20	19:00-19:45 アクティブ エアロ 中川 元太	19:30-19:45 スライドディスク(黒田)	19:20-20:00 レベルアップ ステップ 尾方 信子						20	
	19:15-19:45 バーベルシェイプ30 宮城 敦	19:10-19:40 ベーシックエアロ 尾方 信子	19:10-19:40 ステップワークアウト 黒田 翔馬			20:00-20:45 ZUMBA® 45 中川 元太	20:00-20:30 カラダ・リセット& ボールマッサージ(黒田)	New 20:10-20:40 バーベルヒート 黒田 翔馬	20:10-20:40 アロMYOGA 30 倉田 復代					20	
20				19:30-21:00 ヨガ 佛園 史代										21	
	20:00-20:50 バーニング エアロ 尾方 信子	20:00-20:30 カラダ・リセット& ボールマッサージ(宮城)	19:50-20:35 J-POPエアロ 45 黒田 翔馬		21	21:00-21:30 ナチュラルYOGA30 中川 元太	21:00-21:50 サーキット トレーニング	20:55-21:45 エキサイティング エアロ50 尾方 信子						21	
21					22									22	
	21:00-21:45 Group Centergy® 45 宮城 敦		20:45-21:45 HIP HOP SHOWFLY											22	

●安全にレッスンを行うために各レッスンには定員があります。予めご了承下さい。  
 ☆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、バーニングエアロ、エキサイティングエアロ、サーキットエアロ 定員55名  
 ・ステップ使用プログラム 定員50名  
 ・バーベルシェイプ 定員25名  
 【第2スタジオ(定員最大25名)】  
 ・ステップ使用プログラム 定員20名  
 【道具使用プログラム定員(各スタジオ共通)】  
 ・ストレッチボール、ミニボール使用プログラム 定員20名  
 ・バランスディスク、ボール、チェア使用プログラム 定員15名

※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・退場はご遠慮下さい。

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！

✳ …初心者の方にオススメのレッスンです

※レッスンスケジュールは、都合により予告なく変更する場合がございます。まちけんホームページ「藍住店からのお知らせ」にてご確認ください。⇒http://www.machiken-web.jp/