御殿下記念館　運動プログラム・スケジュール　2024年5月～

月				火				水				木				金				土			
スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール	スタジオ	トレーニング室	ジム	プール
	12:15 スリム サーキット 加治木 12:45			12:10 やさしい Yoga 小山 12:50					12:15 スリム サーキット 小山 12:45			12:10 ピラティス 松田 12:50					12:15 スリム サーキット 高橋 12:45						
																				12:00 ジャズ (初級) 二川 12:50			
																				13:00 バレエ (初めて) 谷口・荻原 13:50			
																				14:10 ピラティス 中澤 15:00			
																				15:10 エアロ (初中級) 小山 16:00			
																				16:10 リラクゼーションヨガ 佐藤 17:00			
																				17:10 ヨガ 佐藤 18:10			
17:30 眼想 ヨガ 浅野 18:15				17:30 エアロ (初級) 高橋 18:15				17:30 フロー ヨガ 浅野 18:15				17:30 シェイプアップ ボクシング Lenn 18:15				17:30 ピラティス 荻原 18:15							
18:25 アシュタンガ ヨガ 齊藤 19:15				18:20 アロマ ヨガ 渡辺 19:10				18:25 ボディアタック 大平 19:15				18:30 ダンスフィットネス 川村 19:15				18:25 ZUMBA 石川 19:10				18:30 スイミング 京谷 19:30			
19:25 シェイプアップ ボクシング Lenn 20:10				19:20 ヨガ 渡辺 20:05		19:05 サバット JSC 専任講師 20:05		19:25 バレエ (中級) 坂下 20:10				19:25 エアロ (初級) 川村 20:10				19:20 ヒップホップ (初中級) 宮本 20:10							
																				14:00 サバット JSC 専任講師 15:00			

※ 👟：室内シューズが必要です

1, 3, 5週：谷口
2, 4週：荻原 愛

トレ室で行うこともあります

各クラスはこのように色別表示されています。

- 有酸素系
- カルチャースクール系
- リラクゼーション系
- トレーニング系