

御殿下記念館

運動プログラム・スケジュール

2016年4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
12:10 太極拳 (陳式) 中村	12:15 スリム サーキット 武井			12:10 エアロ (中級) 小山				12:10 エアロ (初めて) 森田	12:15 スリム サーキット 氏家			12:10 ピラ ティス 松田				12:10 ファット バーン 工藤	12:15 スリム サーキット 高橋			11:00 ジャズ (初級) 二川			
12:45	12:45			12:50				12:50	12:45			12:50				12:50	12:45			11:50			
13:00																				12:00 ジャズ (中級) 二川			
																				12:50			
																				13:00 ハレエ (初めて) 谷口			
																				13:50			
																				14:00 サバット JSC 専任 講師			
																				14:10 ピラ ティス 坂本・秦			
																				15:00			
																				15:10			
																				15:00 火曜日から変更			
17:30 ピラ ティス 小宮				17:30 エアロ (初級) 高橋				17:30 ヨガ 萩原				17:30 シェイプ アップ ボクシング Lenn				17:30 ピラ ティス 萩原				16:00 エアロ (中級) 小山			
18:15				18:15				18:15				18:15				18:15				16:10 リラクゼー ションヨガ 佐藤			
																				16:45			
18:25 アシ ダンガ ヨガ 齊藤	18:30 骨盤 ストレッチ 石川			18:20 アロマ ヨガ 渡辺				18:25 ホテイ アタック 大平				18:30 ヒップ ホップ (初めて) 川村				18:25 ヒップ ホップ (初級) 泊				17:00			
19:15	19:15			19:10				19:15				19:10				19:15				17:10 スイ ミング 後藤			
																				18:30			
19:25 ZUMBA 石川				19:20 ヨガ 渡辺				19:25 ハレエ (初級) 奈良				19:25 エアロ (初級) 川村				19:20 ヒップ ホップ (中級) 泊				18:10			
20:10				20:05				20:10				20:10				20:10				19:30			
																				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			

第1, 3, 5週: 坂本
第2, 4週: 秦

インストラクター
変更

インストラクター
変更

トレ室で行う
こともあります

火曜日から変更

各クラスは右の
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