御殿下記念館　運動プログラム・スケジュール　2017年4月～

月

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 氏家		
12:45			
13:00			
17:30 ピラティス 小宮 18:15			
18:25 アシュタンガヨガ 齊藤 19:15	18:30 骨盤ストレッチ 石川 19:15		
19:25 ZUMBA 石川 20:10			

火

スタジオ	トレーニング室	ジム	プール
12:10 エアロ（中級） 小山			
12:50			
17:30 エアロ（初級） 高橋 18:15			
18:20 アロマヨガ 渡辺 19:10			
19:20 ヨガ 渡辺 20:05		19:05 サバット JSC専任講師 20:05	

水

スタジオ	トレーニング室	ジム	プール
12:10 エアロ（初めて） 森田	12:15 スリムサーキット 武井		
12:45			
12:50			
17:30 ヨガ 萩原 18:15			
18:25 ボディアタック 大平 19:15			
19:25 バレエ（初級） 奈良 20:10			

木

スタジオ	トレーニング室	ジム	プール
12:10 ピラティス 松田			
12:50			
17:30 シェイプアップボクシング Lenn 18:15			
18:30 ヒップホップ（初めて） 川村 19:10			
19:25 エアロ（初級） 川村 20:10			

金

スタジオ	トレーニング室	ジム	プール
12:10 ファットバーン 工藤	12:15 スリムサーキット 高橋		
12:45			
12:50			
17:30 ピラティス 荻原 18:15			
18:25 ヒップホップ（初級） 泊 19:15			
19:20 ヒップホップ（中級） 泊 20:10			18:30 スイミング 後藤 19:30

土

スタジオ	トレーニング室	ジム	プール
11:00 ジャズ（初級） 二川 11:50			
12:00 ジャズ（中級） 二川 12:50			
13:00 バレエ（初めて） 谷口 13:50			
14:10 ピラティス 白石 15:00		14:00 サバット JSC専任講師 15:00	14:00 アクアシェイプ 安斎 14:45
15:10 エアロ（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			

担当インストラクター変更

担当インストラクター変更

担当インストラクター変更

開始＆終了時間変更

開催時間変更

トレ室で行うこともあります

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