御殿下記念館　運動プログラム・スケジュール　2024年4月～

月

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		
17:30 眼想ヨガ 浅野 18:15			
18:25 アシュタンガヨガ 齊藤 19:15			
19:25 シェイプアップボクシング Lenn 20:10			

火

スタジオ	トレーニング室	ジム	プール
12:10 やさしいYoga 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		19:05 サバット JSC専任講師 20:05	
19:20 ヨガ 渡辺 20:05			

水

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 小山 12:45		
17:30 フローヨガ 浅野 18:15			
18:25 ボディアタック 大平 19:15			
19:25 バレエ(中級) 坂下 20:10			

※ 👟：室内シューズが必要です

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 ダンスフィットネス 川村 19:15			
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
	12:15 スリムサーキット 高橋 12:45		
17:30 ピラティス 荻原 18:15			
18:25 ZUMBA 石川 19:10			18:30 スイミング 京谷 19:30
19:20 ヒップホップ(初中級) 宮本 20:10			

土

スタジオ	トレーニング室	ジム	プール
12:00 ジャズ(初級) 二川 12:50			
13:00 バレエ(初めて) 谷口 13:50			
14:10 ピラティス 中澤 15:00		14:00 サバット JSC専任講師 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			

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