

# 11月度 プログラム

※ 月曜日と金曜日のプール利用時間は、10:00～18:30です

2025年10月25日更新

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		金曜日		土曜日			
	スタジオ	ゴルフ	プール	スタジオ	ゴルフ	プール	スタジオ	ゴルフ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	ゴルフ	プール	
10:00																	
11:00	10:40～11:25 初級ステップ 村岡 (定員20名)			10:40～11:25 フリーダンス 城間			10:30～11:15 初・中級エアロ 長坂			10:40～11:25 初級エアロ 恒川	10:30～11:15 アクアビクス 服部(1)	10:40～11:25 コアトレーニング &ストレッチ 村岡		10:30～11:15 格闘技 エクササイズ 恒川			スクールの為 10:00～12:00 1コース利用可
12:00	11:40～12:25 初級エアロ &ストレッチ 村岡			11:40～12:25 サーキット エクササイズ 城間			11:30～12:15 筋力UPヨガ 長坂			11:40～12:25 ZUMBA 恒川		11:40～12:25 中級エアロ 村岡	11:45～12:30 体力アップアクア 穂積(1)		11:30～12:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		
13:00																	
14:00	13:30～14:00 ストレッチ(全身) 小川		14:00～14:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	13:30～14:15 身体能力向上 穂積			13:15～14:00 リラックスヨガ 吉田			13:30～14:00 ストレッチ(上半身) 小川	13:30～14:00 しっかりスイム 水澤	13:30～14:15 骨盤リセット 穂積		13:30～14:00 初心者スイム 水澤	13:15～14:00 ヨガ 吉田	13:30～14:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名	
15:00	14:30～15:15 ヨガ 吉田			14:30～15:15 ボールでエアロ (初級) 穂積			15:00～15:45 パレエ エクササイズ 穂積			14:15～15:00 可動域向上 ダンス 穂積		14:30～15:00 コアストレッチボール 水澤		14:15～15:00 ボールでエアロ (初・中級) 穂積			
16:00	15:30～16:00 ストレッチ(上半身) 小川																
17:00																	
18:00	18:00～18:30 ボールエクササイズ 小川						スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可					スクールの為 15:00～17:30 1コース利用可					
19:00		18:30～19:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名					スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可					スクールの為 17:30～18:30 全コース利用不可					
20:00																	

フィットネススクエア  
87-56  
0565-24-8756