

12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11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												12:45～13:15 太極舞 村岡				
14:00	13:30～14:00 ストレッチ(全身) 小川			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	14:00～14:30 ゴルフレッスン 荒川 定員5名		14:30～15:15 ボールでエアロ (初級) 穂積			14:15～14:45 スイングシェイプ 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						15:00～15:45 バレエ エクササイズ 穂積					15:15～15:45 ストレッチ(全身) 小川		15:15～16:00 ゆったり ストレッチボール 穂積		
17:00																
18:00	18:00～18:30 ボールエクササイズ 小川															
19:00		18:30～19:00 ゴルフレッスン 荒川 定員5名														
20:00			18:30～ 全面利用不可				19:00～19:30 初級筋トレ 水澤			19:00～19:30 コアストレッチボール 水澤			18:30～ 全面利用不可			

フィットネススクエア
87-56
0565-24-8756