FITNESS CLUB Gofuku-cho 5月号レッスンスケジュール

…初めての方でも始めやすいレッスンです。　NEW…今月の新しいレッスンです。　…ホットヨガレッスンです。

…プール　…ヨガ　…エアロ　…その他　…イベント

月

5Fプール（25M 5コース）

- 10:00 リフレッシュ水中ウォーキング 漆畑 10:30–11:00
- 11:00 初級クロール 漆畑 11:10–11:50
- 12:00 初級背泳ぎ 漆畑 12:00–12:40
- 15:00 ジュニアスイミングスクール 2コース使用 15:00–16:00
- 16:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用 16:00–17:00
- 17:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用 17:00–18:00
- 19:00 8.22日限定↓ 速く 泳ぐ コツ！！ 深澤 19:00–19:45
- 20:00 ★持ち物★ ・バスタオル ・フェイスタオル (1枚ずつ) ・靴下

3Fスタジオ

- 10:00 リフレッシュヨガ 望月 10:30–11:15
- 11:00 DISCO WORLD AKI 11:30–12:15
- 12:00 ZUMBA 内藤 12:30–13:15
- 19:00 アロマリンパリフレクソロジー 塙 19:45–20:35
- 20:00 fight BOU(房) 20:50–21:35

4Fスタジオ

- 10:00 ホットヨガ 望月 11:30–12:15
- 13:00 ゆったりのびのびイスでヨガ 望月 13:15–14:00
- 14:00 ファットバーンエアロ 北山 14:15–15:00
- 15:00 コアメイキング 北山 15:05–15:20
- 15:00 ストレッチヨガ 椿 15:30–16:15
- 19:00 エアロ&シェイプ 北山 18:45–19:30
- 20:00 ホットヨガ 早川 21:00–21:45

火

5Fプール（25M 5コース）

- 10:00 水中ウォーキング体操 漆畑 10:40–11:10
- 11:00 アクアビクス 漆畑 11:20–11:50
- 12:00 初級平泳ぎ 漆畑 12:05–12:50
- 15:00 ジュニアスイミングスクール 2コース使用 15:00–16:00
- 16:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用 16:00–17:00
- 17:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用 17:00–18:00
- 19:00 NEW 息継ぎ克服！クロール編 上山 19:00–19:45
- 19:00 2.9.16日限定↑

3Fスタジオ

- 10:00 初級エアロ 塙 10:20–11:05
- 11:00 リンパヨガ AKI 11:30–12:30
- 13:00 groove KYOKO 13:15–14:00
- 19:00 groove MEGU 18:40–19:25
- 19:00 ボディシェイプ 大原 19:35–20:05
- 20:00 ZUMBA U-ko 20:15–20:55
- 21:00 ジュニア八雲塾 ～空手・論語・子ども寺子屋～ 野崎・里見 17:00–18:00

4Fスタジオ

- 11:00 ホットヨガ 沙紀 11:15–12:00
- 13:00 フィットネスサーキット 北山 14:15–15:00
- 15:00 1・2・3(5)週目 リフレッシュエクササイズ 4週目 アロマリンパリフレクソロジー 塙 15:15–16:05
- 15:00 【4週目のみ】 ★持ち物★ ・バスタオル ・フェイスタオル ・(1枚ずつ) ・靴下
- 19:00 ベーシックヨガ 早川 18:40–19:25
- 21:00 ホットヨガ U-ko 21:05–21:50

木

5Fプール（25M 5コース）

- 10:00 朝の水中ウォーキング 赤堀 10:30–11:00
- 11:00 アクアビクス 北山 11:20–11:50
- 13:00 ジュニアスイミングスクール 2コース使用 15:00–16:00
- 16:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用 16:00–17:00
- 17:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用 17:00–18:00
- 19:00 みんなで練習会!! (インストラクターなし) 18:30–19:30
- 19:00 ウォーキング&アクアビクス 原田 19:45–20:30

3Fスタジオ

- 11:00 健康ストレッチ 漆畑 11:20–11:50
- 12:00 ファットバーンエアロ ～初級編～ 塙 12:10–12:55
- 13:00 ZUMBA TOMO 13:20–14:05
- 16:00 ジュニアバレエダンススクール ma-co 16:15–17:00
- 17:00 ジュニアバレエダンススクール ma-co 17:15–18:15
- 19:00 ZUMBA TOMO 18:40–19:25
- 19:00 パワフルエアロ 塙 19:35–20:20
- 20:00 BodyMake WorkOut 赤堀 20:40–21:10
- 20:00 IR変更↑

4Fスタジオ

- 10:00 フィットネスサーキット 北山 10:20–11:05
- 12:00 ホットヨガ Mayo 12:25–13:10
- 14:00 初級ステップ 漆畑 14:15–15:00
- 15:00 足裏健康教室 漆畑 15:15–16:00
- 20:00 ホットヨガ TOSHI 20:30–21:15

金

5Fプール（25M 5コース）

- 10:00 楽しくウォーキング!! 房 10:30–11:00
- 11:00 初心者クロール 深澤 11:05–11:50
- 11:00 5.19日限定↑
- 12:30 12.26日限定↓ クロール 深澤 14:00–14:45
- 13:00 ジュニアスイミングスクール 2コース使用 15:00–16:00
- 14:00 初心者ヨガ 高野 15:00–15:45
- 15:00 指ヨガ呼吸法 高野 15:50–16:30
- 16:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用 16:00–17:00
- 17:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用 17:00–18:00
- 19:00 アクアビクス 北山 19:15–19:45

3Fスタジオ

- 10:00 バレトン 小林 10:15–11:00
- 11:00 曲に合わせてエクササイズ♪ TOMO 11:15–12:00
- 13:00 ZUMBA U-ko 13:00–13:45
- 14:00 ラテンビート U-ko 14:00–14:45
- 16:00 ジュニアフリーダンススクール An 16:15–17:15
- 17:00 ジュニアフリーダンススクール An 17:15–18:15
- 19:00 初中級エアロ 下村 19:00–19:45
- 20:00 Free Groove MEGU 20:00–20:30

4Fスタジオ

- 11:00 ホットヨガ50 小林 11:10–12:00
- 18:00 ホットヨガ 荒浪 18:45–19:30
- 20:00 ファットバーンエアロ 北山 20:45–21:30

土

5Fプール（25M 5コース）

- 10:00 膝の痛み改善水中歩行 上山 11:10–11:40
- 11:00 お楽しみイベント（隔週） 11:45–12:30
- 13:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用 13:00–14:00
- 14:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用 14:00–15:00
- 15:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用 15:00–16:00

3Fスタジオ

- 10:00 YSロコモ教室 ※全会員区分OK！ 深澤 10:15–11:00
- 11:00 リフレッシュヨガ 稲葉 11:20–12:05
- 13:00 パワフルエアロ 塙 13:00–13:45
- 14:00 ジュニア器械体操スクール 14:00–15:00
- 15:00 ジュニア器械体操スクール 15:00–16:00
- 16:00 ジュニア器械体操スクール 16:00–17:00
- 18:00 基礎ダンスレッスン MEGU 18:00–18:45
- 18:00 13日限定↑

4Fスタジオ

- 10:00 やさしいステップ 大原 10:20–11:05
- 12:00 ホットヨガ 稲葉 12:30–13:15
- 14:00 健康ストレッチ 塙 14:00–14:40
- 14:00 シェイプアップ体操 大原 14:50–15:35
- 15:00 NEW fight BOU(房) 15:45–16:30
- 16:00 ベーシックヨガ 多々良 16:45–17:30
- 19:00 ホットヨガ TOSHI 19:00–19:45

※土曜日の営業時間は20:30までとなります。

日

5Fプール（25M 5コース）

- 10:00 水中歩行 房 11:40–12:10

3Fスタジオ

- 10:00 ベーシックヨガ 椿 10:30–11:15
- 13:00 ★持ち物★ ・バスタオル ・フェイスタオル (1枚ずつ) ・靴下
- 13:00 アロマリンパリフレクソロジー 塙 13:00–13:50
- 14:00 お楽しみイベントレッスン 14:00–14:45
- 毎週違うインストラクターによるレッスンをお楽しみ下さい♪

4Fスタジオ

- 11:00 ホットヨガ 椿 11:30–12:15
- 14:00 週替わりイベント（隔週） 14:00–14:50
- 15:00 コアトレ15 担当制 15:10–15:25
- 15:00 ストレッチポール 担当制 15:35–15:50

※日曜日の営業時間は18:30までとなります。

ＹＳブログ、日替わり更新中！ お得な情報盛りだくさん！ のぞいてみてね★