FITNESS CLUB Gofuku-cho 8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 初心者クロール 漆畑 11:10–11:40
- 11:00 クロール息継ぎ編 漆畑 11:50–12:20
- 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
- 7.28日限定↓
- 19:00 たくさん泳ごう！ 深澤 19:00–19:45

3Fスタジオ

- 10:30 リフレッシュヨガ 望月 10:30–11:15
- 11:30 DISCO WORLD AKI 11:30–12:15
- 12:30 ZUMBA 内藤 12:30–13:15
- 19:45 アロマリンパリフレクソロジー 塙 19:45–20:35
- ★持ち物★ ・バスタオル ・フェイスタオル (1枚ずつ) ・靴下
- 20:50 fight BOU(房) 20:50–21:35

4Fスタジオ

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

火

5Fプール（25M 5コース）

- 10:40 水中ウォーキング体操 漆畑 10:40–11:10
- 11:20 アクアビクス 漆畑 11:20–11:50
- 12:05 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
- 1.8.22.29日限定↓
- 19:00 30mクロールに挑戦 上山 19:00–19:45

3Fスタジオ

- 10:20 初級エアロ 塙 10:20–11:05
- 11:30 リンパヨガ AKI 11:30–12:30
- 13:15 groove KYOKO 13:15–14:00
- 17:00 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
- 19:00 ベーシックヨガ 早川 18:40–19:25
- 19:35 ボディシェイプ 大原 19:35–20:05
- 20:05 ZUMBA U-ko 20:15–20:55

4Fスタジオ

- 11:15 ホットヨガ 沙紀 11:15–12:00
- 14:15 フィットネスサーキット 北山 14:15–15:00
- 15:15 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
- 【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
- 18:40 groove MEGU 18:40–19:25
- 21:05 ホットヨガ U-ko 21:05–21:50

木

5Fプール（25M 5コース）

- 10:30 朝の水中ウォーキング 赤堀 10:30–11:00
- 11:20 アクアビクス 北山 11:20–11:50
- 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 みんなで練習会!! (インストラクターなし) 18:30–19:30
- 19:45 ウォーキング&アクアビクス 原田 19:45–20:30

3Fスタジオ

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

4Fスタジオ

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

金

5Fプール（25M 5コース）

- 10:30 楽しくウォーキング!! 赤堀 10:30–11:00
- IR変更↑
- 11:05 初心者クロール 深澤 11:05–11:50
- 11.18日限定↑
- 11.18日限定↓
- 14:00 背泳ぎ 深澤 14:00–14:45
- 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
- 19:15 アクアビクス 北山 19:15–19:45

3Fスタジオ

- 10:15 バレトン 小林 10:15–11:00
- 11:15 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
- 15:15 ジュニアフリーダンススクール An 15:15–17:15
- 17:15 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

- 11:10 ホットヨガ50 小林 11:10–12:00
- 15:00 初心者ヨガ 高野 15:00–15:45
- 15:50 指ヨガ呼吸法 高野 15:50–16:30
- 18:45 ホットヨガ 荒浪 18:45–19:30
- 20:45 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）

- 10:30 膝の痛み改善水中歩行 上山 11:10–11:40
- 11:45 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
- 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
- 18:30 ※土曜日の営業時間は20:30までとなります。

3Fスタジオ

- 10:15 YSロコモ教室 ※全会員区分OK！ 深澤 10:15–11:00
- 11:20 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
- 17:45 Let`sダンス 海野 17:45–18:45

4Fスタジオ

- 10:20 やさしいステップ 大原 10:20–11:05
- 12:30 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
- 14:50 シェイプアップ体操 大原 14:50–15:35
- 15:45 fight BOU(房) 15:45–16:30
- 17:00 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

日

5Fプール（25M 5コース）

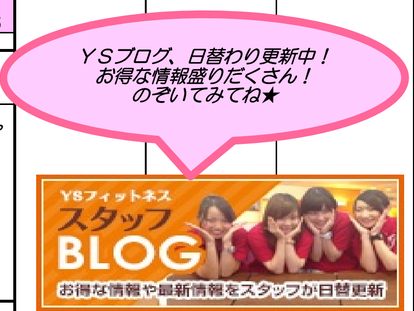
- 10:00 週替わりイベント（隔週） 14:00–14:50

3Fスタジオ

- 10:30 ベーシックヨガ 椿 10:30–11:15
- ★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

- 11:30 ホットヨガ 椿 11:30–12:15
- 15:10 コアトレ15 担当制 15:10–15:25
- 15:35 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★