FITNESS CLUB Gofuku-cho 2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）

- リフレッシュ水中ウォーキング 漆畑 10:30–11:00
- 初心者クロール 漆畑 11:10–11:40
- クロール息継ぎ編 漆畑 11:50–12:20
- ジュニアスイミングスクール 2コース使用 15:00–16:00
- ジュニアスイミングスクール 3コース使用 16:00–17:00
- ジュニアスイミングスクール 3コース使用 17:00–18:00
- たくさん泳ごう！ 深澤 19:00–19:45
- ★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

- リフレッシュヨガ 望月 10:30–11:15
- 初中級エアロ 原田 11:30–12:15
- ZUMBA 内藤 12:30–13:15
- アロマリンパリフレクソロジー 塙 19:45–20:35
- fight BOU(房) 20:50–21:35 4.18日限定↑

4Fスタジオ

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

火

5Fプール（25M 5コース）

- 水中ウォーキング体操 漆畑 10:40–11:10
- アクアビクス 漆畑 11:20–11:50
- 初級平泳ぎ 漆畑 12:05–12:50
- ジュニアスイミングスクール 2コース使用 15:00–16:00
- ジュニアスイミングスクール 3コース使用 16:00–17:00
- ジュニアスイミングスクール 3コース使用 17:00–18:00
- 基礎から始める平泳ぎ 上山 19:00–19:45 5.19日限定↑

3Fスタジオ

- 初級エアロ 塙 10:20–11:05
- リンパヨガ AKI 11:30–12:30
- ピラティス 野崎 13:15–14:00
- ベーシックヨガ 早川 18:35–19:20
- ボディシェイプ 大原 19:30–20:00
- ZUMBA U-ko 20:10–20:50

4Fスタジオ

- ホットヨガ 沙紀 11:15–12:00
- ステップ45 中澤 13:15–14:00
- フィットネスサーキット 北山 14:15–15:00
- 1・2・3(5)週目 リンパストレッチ 4週目 アロマリンパリフレクソロジー 塙 15:15–16:05
- ホットヨガ U-ko 21:05–21:50

リンパストレッチ ★持ち物★ フェイスタオル
アロマリンパリフレクソロジー【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

木

5Fプール（25M 5コース）

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

3Fスタジオ

- 健康ストレッチ 漆畑 11:20–11:50
- ファットバーンエアロ ～初級編～ 塙 12:10–12:55
- ZUMBA TOMO 13:20–14:05
- ZUMBA TOMO 18:40–19:25
- U-JAM fitness TOSHI 19:35–20:20
- BodyMake WorkOut 赤堀 20:40–21:10

4Fスタジオ

- フィットネスサーキット 北山 10:20–11:05
- ホットヨガ Mayo 12:25–13:10
- 初級ステップ 漆畑 14:15–15:00
- 足裏健康教室 漆畑 15:15–16:00
- ホットヨガ TOSHI 20:35–21:20

金

5Fプール（25M 5コース）

- 楽しくウォーキング!! 松永 10:30–11:00
- 初心者クロール 松永 11:05–11:50
- 楽に泳ぐバタフライ 深澤 14:00–14:45 8.22日限定↑
- ジュニアスイミングスクール 2コース使用 15:00–16:00
- ジュニアスイミングスクール 3コース使用 16:00–17:00
- ジュニアスイミングスクール 3コース使用 17:00–18:00

3Fスタジオ

- バレトン 小林 10:15–11:00
- 曲に合わせてエクササイズ♪ TOMO 11:15–12:00
- 自分でできるボディメンテナンス TOMO 12:15–13:00
- ZUMBA U-ko 13:15–14:00
- ラテンビート U-ko 14:15–15:00
- ジュニアストリートダンススクール 川本 17:15–18:15
- 初級エアロ 下村 19:00–19:45
- みんなで練習会 インストラクターなし 20:00–20:35

4Fスタジオ

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

- 16.23日赤堀IR↓
- 膝の痛み改善水中歩行 上山 11:10–11:40
- お楽しみイベント（隔週） 11:45–12:30
- ジュニアスイミングスクール 3コース使用 13:00–14:00
- ジュニアスイミングスクール 3コース使用 14:00–15:00
- ジュニアスイミングスクール 3コース使用 15:00–16:00
- ジュニアスイミングスクール 3コース使用 16:00–17:00
- ※土曜日の営業時間は20:30までとなります。

3Fスタジオ

- YSロコモ教室 ※全会員区分OK！ 深澤 10:15–11:00
- リフレッシュヨガ 稲葉 11:20–12:05
- ジュニアムーブメントトレーニング 13:00–13:45
- ジュニア器械体操スクール 14:00–15:00
- ジュニア器械体操スクール 15:00–16:00
- ジュニア器械体操スクール 16:00–17:00
- 体幹&シェイプ 塩谷 18:00–18:45 2.16.23日限定↑

4Fスタジオ

- やさしいステップ 大原 10:20–11:05
- ホットヨガ 稲葉 12:30–13:15
- 健康ストレッチ 塙 14:00–14:40
- シェイプアップ体操 大原 14:50–15:35
- fight BOU(房) 15:45–16:30 9.23日限定↑
- ベーシックヨガ 多々良(郁) 16:45–17:30
- ホットヨガ 多々良(芳) 19:00–19:45

日

5Fプール（25M 5コース）

- 週替わりイベント（隔週） 14:00–14:50

3Fスタジオ

- ベーシックヨガ 椿 10:30–11:15
- アロマリンパリフレクソロジー 塙 13:00–13:50
- ★持ち物★ ・バスタオル ・フェイスタオル ・靴下
- 誰でもアクロヨガ MISAKO 16:00–16:45 17日限定↑

4Fスタジオ

- ホットヨガ 椿 11:30–12:15
- 初級エアロ 太田 14:00–14:45
- コアトレ15 担当制 15:10–15:25
- 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★