

三原フィットネスクラブレッスンプログラム

(平成28年9月1日 現在)

	月		火		水		木		金		土		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
9時													● 9時
30													● 30
10時													● 10時
30	アクアピクス	ヨガ	早朝アクアウォーク (有料教室)		やさしい4泳法	フリーウォーキング	アクアピクス	コアストレッチ(予約)	はじめて水泳	ウェーブストレッチ(予約)	アクアウォーキング	フリーウォーキング	● 30
11時			肩・腰・膝痛 予防改善 (有料教室)		ストレッチ&トレーニング	フリーウォーキング	アクアトレーニング		ストレッチ&トレーニング			フリーウォーキング	● 11時
30	4泳法 専科	ラテン			ウォーク & バレエ	いきいき エアロピクス				太極拳	水中 ボール運動	いきいき エアロピクス	● 30
12時													● 12時
30		エアロピクス	マスターズ			卓球	チャレンジ クロール				プライベート レッスン(有料予約)		● 30
13時													● 13時
30	やさしい クロール	フリー 卓球	やさしい 4泳法										● 30
14時													● 14時
30		リラックス ストレッチ	ウェーブ ストレッチ(予約)										● 30
15時													● 15時
30													● 30
16時													● 16時
30													● 30
17時													● 17時
30													● 30
18時													● 18時
30													● 30
19時													● 19時
30													● 30
20時													● 20時
30	やさしい クロール	マスターズ フリー	アクア トレーニング		やさしい 4泳法	マスターズ フリー	アクア ウォーキング		マスターズ (腰痛 予防 有料)		やさしい 4泳法	マスターズ フリー	● 30
21時													● 21時

※ プログラムは、変更する場合がございます。またプログラムの内容につきましては、フロントまでお問い合わせ下さい。

※ プログラム参加者人数により、フリーコースのご利用を制限させて頂く場合がございます。あらかじめご了承下さい。

☐ 箇所については、別プログラムの為、ご利用頂けません。

(予約)は、予約制です。開始30分前からジムカウンターで受付を行います。