

三原フィットネスクラブ レッスンプログラム

(令和元年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												
30			早期アクアウォーク (有料教室)		早期アクアウォーク (有料教室)				早期アクアウォーク (有料教室)			
10時	アクアピクス	ヨガ	肩・腰・膝痛 予防改善 (有料教室)		やさしい4泳法	スローステップ (予約)	アクアピクス	コアストレッチ(予約)	はじめて水泳	ヨガ		
30				バランスボール (予約)	ウォーク&バレエ	いきいきエアロピクス	アクアトレーニング	ズンパ®	ストレッチ&トレーニング	初級エアロピクス	水中ボール運動	いきいきエアロピクス
11時	4泳法専科	ラテン	マスターズ	ズンパ	ウォーク&バレエ		チャレンジクロール		マスターズ			
30								フィットネスフラ (第2、3週は自主練習です)				
12時		エアロピクス							スタート&ターン	太極舞		
30												
13時	やさしいクロール	リラックスストレッチ	やさしい4泳法	卓球	らくらくアクアピクス	ウェーブストレッチ	肩・腰・膝痛 予防改善 (有料教室)		プライベートレッスン (有料予約)	コアストレッチ	ショートマスターズ	チェアストレッチ
30				エンジョイサーキット(予約)								
14時				コンディショニングストレッチ(予約)								
30												
15時												
30												
16時												
30												
17時												
30												
18時												
30												
19時		らくらくヨガ										
30												
20時	やさしいクロール	マスターズ	アクアトレーニング	マサラバングラ®	やさしい4泳法	ラテンエアロピクス	アクアウォーキング	いきいきエアロピクス	マスターズ (腰痛予防 (有料))	ヨガ	やさしい4泳法	マスターズ
30												
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。