

フィットネスクラブ YOU PANESS エクササイズ・プログラム

	月			火			水	木			金			土			日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00							休 館 日													
10:30-11:30	エアロ中級 &筋コン 石崎	*ヨガ ♥須藤	*第1月曜日は「気功」です	ラテンエアロ 鈴木(な)		10:30-11:00 クロ-ル初級30		10:30-11:30 エアロ中級 田子内			10:30-11:30 エアロ中級 小野									
11:00											11:00-11:30 ストレッチ30 石崎			11:00-12:00 シェイプアップ キック&クラング 鈴木(将)			10:45-11:30 バタフライ初級45 井尻(陽)	11:00-12:00 エアロ初級		
12:00	12:00-13:00 シェイプアップ ホクシング 佐野	12:00-12:45 青竹体操 石崎	11:45-12:15 アクアビクス30 松田	12:00-13:00 エアロ中級 宗嶋	12:00-12:45 かんたんピラティス 鈴木(な)	11:45-12:15 アクアウォーキング		11:45-12:45 エアロ中級 &筋コン 清水	12:00-12:45 エアロ入門 田子内		11:45-12:45 エアロ中級 石崎	12:00-12:45 エアロ入門 岡崎		11:45-12:15 アクアウォーキング 佐野			11:40-12:10 クロ-ル初級30 井尻(陽)		11:30-12:00 アクアビクス30 松原	
13:00			13:10-13:25 水慣れ					13:00-14:00 ステップ 初級 ♥鈴木(清)	13:00-13:45 青竹体操 廣岡		13:00-14:00 ステップ 初級 ♥鈴木(清)						12:30-13:30 走ってエアロ 中・上級 松原			
14:00	14:15-15:15 エアロ 中・上級 田島		14:15-15:00 アクアビクス45 内田	14:15-15:15 走ってエアロ 中級 松原	14:00-15:00 フラダンス 藤本			14:15-15:15 ステップ 中・上級 ♥鈴木(清)			13:15-14:00 エアロ初級	13:15-14:00 かんたんピラティス 松田		13:30-14:30 走ってエアロ 中級 清水	13:30-14:15 アクティブヨーガ ♥宗嶋		13:45-14:45 ヒップホップ 佐藤			
15:00			15:15-16:00 クロ-ル初級45 奥苑	15:30-16:15 ステップ 中級 ♥小山田				15:30-16:30 ジャズダンス 久宗			14:15-15:15 ステップ中級 宮田	14:15-15:15 フラダンス初級 宮田		14:15-15:00 アクアビクス45 佐野			15:00-16:00 エアロ中級 &筋コン 持田			
16:00	16:00-16:30 エアロ中級 &筋コン 中里										15:15-16:00 青泳ぎ初級45 井尻(陽)			16:00-16:45 ステップ初・中級 ♥廣岡	16:00-17:00 太極拳 村松・山崎(重)		16:00-16:40 クロ-ル初級40			
17:00											15:30-16:30 ジャズダンス 久宗			17:00-17:30 初めてヨガ 廣岡			16:30-17:30 エアロ 中・上級			
18:00											15:15-16:00 青泳ぎ初級45 井尻(陽)									
19:00				18:30-19:15 エアロ中級				18:30-19:00 エアロ初級	18:30-19:30 フラダンス 宮田		18:30-19:30 エアロ 中・上級 宗嶋									
20:00	19:45-20:30 ステップ初級 ♥廣岡			19:30-20:30 ヒップホップ 松岡				19:30-20:30 ステップ 中・上級	19:45-20:45 初めてヨガ ♥廣岡		19:30-20:15 平泳ぎ初級45	19:45-20:30 ステップ初級 ♥田子内		19:35-20:35 エアロ中級 &筋コン 中里						
21:00	20:45-21:30 初めてヨガ ♥廣岡							21:00-21:45 走ってエアロ 中級 廣岡			20:40-21:10 アクアウォーキング	20:45-21:45 ステップ 中級 ♥田子内		20:45-21:30 エアロ初級 宗嶋						
22:30											21:15-21:45 クロ-ル初級30									

「ステップ」、「アクティブヨーガ」、「バランスボール」の定員は19名、「ヨガ」の定員は25名となっております。日曜日のステップ初級は13名です。

2階トレーニングジム受付にて整理券をお配りしています。

尚、整理券をお持ちでない方の参加はできませんので、ご了承下さい。

♥マークは開始30分前より、♡マークは開始15分前より整理券の配布を開始します。

フィットネスクラブ

YOU PANESS 水曜定休日 平日、祝日 10:00~22:30

TEL: 043-483-4126 土、日 10:00~20:00