



# 総合型スポーツクラブ プログラムスケジュール (4月)



火		水		木		金	
		1		2		3	
	アリーナ	アリーナ	スポンジテニス <b>お休み</b>	格技室	バレトン ヒナコ 9:45~10:45	福住	テニス【クラブ会員限定】 伊藤 裕 10:00~11:30
	格技室	格技室	フィットネス <b>お休み</b>	格技室	いきいきリズムフィット 高橋 渉 11:00~12:00	格技室	【中級】健康増進フローヨガ あゆみ 13:20~14:20
	研修室	研修室	やさしい健康トレーニング マリ 13:30~14:30	研修室	夜のピラティス サナエ 19:00~20:00	研修室	【初級】リフレッシュヨガ ヒトミ 19:00~20:00
	福住	福住	脂肪燃焼エクササイズ MIYUKI 19:10~19:55				
7		8		9		10	
格技室	朝のピラティス サナエ 10:00~11:00	アリーナ	スポンジテニス 伊藤 裕 10:00~12:00	格技室	バレトン ヒナコ 9:45~10:45	福住	テニス【クラブ会員限定】 伊藤 裕 10:00~11:30
アリーナ	卓球 沼田 義生 14:00~16:00	格技室	フィットネス【楽筋トレ】 ユミ 10:30~11:30	格技室	いきいきリズムフィット 高橋 渉 11:00~12:00	格技室	【中級】健康増進フローヨガ あゆみ 13:20~14:20
格技室	【初級】はじめてのヨガ <b>お休み</b>	研修室	やさしい健康トレーニング マリ 13:30~14:30	研修室	夜のピラティス サナエ 19:00~20:00	研修室	【初級】リフレッシュヨガ ヒトミ 19:00~20:00
格技室	【中級】からだスッキリヨガ チカ&マミ 18:30~20:00	福住	脂肪燃焼エクササイズ MIYUKI 19:10~19:55				
福住	バレトンナイト ヒナコ 19:00~20:00						
14		15		16		17	
格技室	朝のピラティス サナエ 10:00~11:00	アリーナ	スポンジテニス 伊藤 裕 10:00~12:00	格技室	バレトン ヒナコ 9:45~10:45	福住	テニス【クラブ会員限定】 伊藤 裕 10:00~11:30
アリーナ	卓球 沼田 義生 14:00~16:00	格技室	フィットネス【ストレッチ】 ユミ 10:30~11:30	格技室	いきいきリズムフィット 高橋 渉 11:00~12:00	格技室	【中級】健康増進フローヨガ あゆみ 13:20~14:20
格技室	【初級】はじめてのヨガ マリ 13:30~14:30	研修室	やさしい健康トレーニング マリ 13:30~14:30	研修室	夜のピラティス サナエ 19:00~20:00	研修室	【初級】リフレッシュヨガ <b>お休み</b>
格技室	【中級】からだスッキリヨガ チカ&マミ 18:30~20:00	福住	脂肪燃焼エクササイズ MIYUKI 19:10~19:55				
福住	バレトンナイト ヒナコ 19:00~20:00						
21		22		23		24	
格技室	朝のピラティス サナエ 10:00~11:00	アリーナ	スポンジテニス 伊藤 裕 10:00~12:00	格技室	バレトン <b>お休み</b>	福住	テニス【クラブ会員限定】 伊藤 裕 10:00~11:30
アリーナ	卓球 沼田 義生 14:00~16:00	格技室	フィットネス【リズム体操】 ユミ 10:30~11:30	格技室	いきいきリズムフィット 高橋 渉 11:00~12:00	格技室	【中級】健康増進フローヨガ <b>お休み</b>
格技室	【初級】はじめてのヨガ マリ 13:30~14:30	研修室	やさしい健康トレーニング マリ 13:30~14:30	研修室	夜のピラティス <b>お休み</b>	研修室	【初級】リフレッシュヨガ ヒトミ 19:00~20:00
格技室	【中級】からだスッキリヨガ チカ&マミ 18:30~20:00	福住	脂肪燃焼エクササイズ MIYUKI 19:10~19:55				
福住	バレトンナイト ヒナコ 19:00~20:00						
28		29		30			
格技室	朝のピラティス サナエ 10:00~11:00	アリーナ	スポンジテニス <b>お休み</b>	格技室	バレトン <b>お休み</b>		
アリーナ	卓球 沼田 義生 14:00~16:00	格技室	フィットネス <b>お休み</b>	格技室	いきいきリズムフィット 高橋 渉 11:00~12:00		
格技室	【初級】はじめてのヨガ マリ 13:30~14:30	研修室	やさしい健康トレーニング <b>お休み</b>	研修室	夜のピラティス サナエ 19:00~20:00		
格技室	【中級】からだスッキリヨガ チカ&マミ 18:30~20:00	福住	脂肪燃焼エクササイズ <b>お休み</b>				
福住	バレトンナイト <b>お休み</b>						

### 【各種プログラム、指導 共通注意事項】

※講師が予告なく変更になる場合があります。

※総合体育館の行事、講師の都合等で中止になる場合があります。

※各自健康状態を確認した上でご参加ください。レッスン中の事故は、主催者側で責任を負いません。