

FitnessClub brave PROGRAM 2020年 4月~6月

プログラム参加の際の注意点
 ※レッスン開始10分後の途中参加はカガや事故につながるため、ご遠慮ください。
 ※空席や遅れすぎ等、体調のすぐれない時は、参加を控えましょう。
 ※やむを得ず時間・内容・担当を変更することがあります。
 ※色のついていないレッスン・フリーコースは、事前に申込みが必要です。

初心者向けのレッスン

月			火			水			木			金			土			日			
スタジオ	プール	クラス	スタジオ	プール	クラス	スタジオ	プール	クラス	スタジオ	プール	クラス	スタジオ	プール	クラス	スタジオ	プール	クラス	スタジオ	プール	クラス	
		1~7			1~7			1~7			1~7			1~7							
		1~7			1~7			1~7			1~7			1~7							
9:30-10:15 ボディースレイブ 小寺	9:30-10:00 ウェーキング 小寺	4・5	9:30-10:20 ピラティス 三澤		3~5	9:30-10:15 姿勢改善体操 泉原	9:10-9:50 気功体験! 水中運動	4~7	9:30-9:50 ストレッチ	9:30-10:00 膝痛緩和	3~4 7	9:30-9:50 調理学ヨガ	3・4	9:30-10:15 初級エアロ 岡村							
10:00-10:30 はじめて水泳			10:30-11:20 脂肪燃焼エアロ 池田		3~5	10:30-11:15 がんばる サーキット		3~5	10:00-10:50 脂肪燃焼エアロ 西中	2~4 7	10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡	2~5	10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口								
11:00-11:45 ステップエアロ 道本	11:30-12:30 レディーススイム コース	3~5	11:30-12:15 骨盤体操 ちは	11:40-12:10 ブル	3~7	11:30-12:15 オアシアルヨガ 西山		1~5	11:00-11:40 骨盤ヨガ 吉岡	3~5	11:30-12:30 レディーススイム コース	1~7	11:00-11:30 ブル	4~7	11:00-11:45 初級エアロ 道本	11:00-11:30 呼吸		11:00-11:45 初級エアロ 伊藤	1~2	11:00-11:30 呼吸	1~3
		1~7			1~7			1~7			1~7			1~7							
		3			1~5			1~5			3~5			1~5							
13:30-14:15 血行促進コース 泉原		1~4	13:30-14:30 レディーススイム コース	13:30-14:00 呼吸	1~2 6・7	13:30-14:15 血行促進コース 泉原	13:30-14:00 呼吸 泉原	1~6	13:00-13:30 腰痛緩和 北口	1~5	13:30-14:30 レディーススイム コース	1~7	13:30-14:15 血行促進コース 泉原	1~5	13:30-14:15 シェイプエアロ 三澤	13:30-14:00 ウェーキング ストレッチ	1~5	14:00-14:30 キック	1~6		
14:30-15:20 ひめトレ 堀田	14:30-15:30 血行促進コース 泉原	1~3・4	14:00-14:45 ポルトブラ 堀田		1~7	14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	14:30-15:00 はじめて水泳	1~3~5	14:00-14:45 ウォーターラップ エクササイズ	1~6	14:30-15:15 初級エアロ 高橋	3~4	14:30-15:30 血行促進コース 泉原	3~4							
15:00-15:30 スイム	15:00-15:30 肩こり解消	1~5	15:00-15:50 筋力アップヨガ 吉岡		1~7	15:30-16:15 稀間技エクササイズ 小寺	14:30-15:00 ブル	1~4	15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	1~5	15:00-15:30 はじめて水泳	1~5	15:30-16:00 スイム	1 3~7							
15:30-16:15 フエクササイズ初級 ちは		1~7			1~5			1~4	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	1~7	16:00-16:45 呼吸	1~7	15:30-16:00 スイム	1 3~7							
		1~2			1~2			1~2	19:30-19:45 体幹トレ	1			19:30-20:20 ジャズダンス 安田	1							
20:00-20:45 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スイム コース	1~2	20:00-20:45 シェイプエアロ 三澤	20:30-21:30 たぐさん 泳ごう! マスターズ	1~3 7	20:00-20:45 初級エアロ 西中	20:00-21:00 スイム コース	1~2	20:00-20:45 ZUMBA 山田	1~2	20:00-21:00 スイム コース	1~2	20:30-21:15 ウォーターラップ エクササイズ	1~7							
21:00-21:45 パワースタ 山田		1~7	21:00-21:45 チレルンヨガ 石川		1~7	21:00-21:45 HIPHOP 橋川		1~7	21:00-21:45 チレルンヨガ 石川	1~6	21:00-21:45 膝痛緩和 石川	1~6	21:00-21:45 チレルンヨガ 石川	1~7							
		1~7			1~7			1~7			1~7			1~7							
		1~7			1~7			1~7			1~7			1~7							

■ 営業時間 ■
 平日 9:00~23:00 (モーニング 8:00~9:00)
 土曜日 9:00~21:00
 日曜日/祝日 9:00~18:00
 ※運送終了は営業時間の30分前となります。
 お問い合わせ TEL. 072-440-0201

FitnessClub brave PROGRAM 2020年 7月~

プログラム参加の際の注意点
 ※レッスン開始10分後の途中参加はカガや事故につながるため、ご遠慮ください。
 ※空席や遅れすぎ等、体調のすぐれない時は、参加を控えましょう。
 ※やむを得ず時間・内容・担当を変更することがあります。
 ※色のついていないレッスン・フリーコースは、事前に申込みが必要です。

初心者向けのレッスン

月			火			水			木			金			土			日			
スタジオ	プール	クラス	スタジオ	プール	クラス	スタジオ	プール	クラス	スタジオ	プール	クラス	スタジオ	プール	クラス	スタジオ	プール	クラス	スタジオ	プール	クラス	
		1~7			1~7			1~7			1~7			1~7							
		1~7			1~7			1~7			1~7			1~7							
9:30-10:15 ボディースレイブ 小寺	9:30-10:00 ウェーキング 小寺	4・5	9:30-10:20 ピラティス 三澤		3~5	9:30-10:15 姿勢改善体操 泉原	9:10-9:50 気功体験! 水中運動	4~7	9:30-9:50 ストレッチ	9:30-10:00 膝痛緩和	3~4 7	9:30-9:50 調理学ヨガ	3・4	9:30-10:15 初級エアロ 岡村							
10:00-10:30 はじめて水泳			10:30-11:20 脂肪燃焼エアロ 池田		3~5	10:30-11:15 姿勢改善体操 泉原		3~5	10:00-10:50 脂肪燃焼エアロ 西中	2~4 7	10:00-10:50 リフレッシュ ヨガ 辻岡	2~5	10:30-11:20 リフレッシュ ヨガ 北口								
11:00-11:45 ステップエアロ 道本	11:30-12:30 レディーススイム コース	3~5	11:30-12:15 骨盤体操 ちは	11:40-12:10 呼吸	3~7	11:30-12:15 オアシアルヨガ 西山		1~5	11:00-11:40 骨盤ヨガ 吉岡	3~5	11:30-12:30 レディーススイム コース	1~7	11:00-11:40 ブル	4~7	11:00-11:45 初級エアロ 道本	11:00-11:30 呼吸		11:00-11:45 初級エアロ 伊藤	1~2	11:00-11:30 呼吸	1~3
		1~7			1~7			1~7			1~7			1~7							
		3			1~5			1~5			3~5			1~5							
13:30-14:15 血行促進コース 泉原		1~4	13:30-14:30 レディーススイム コース	13:30-14:00 呼吸	1~2 6・7	13:30-14:15 血行促進コース 泉原	13:30-14:00 呼吸 泉原	1~6	13:00-13:30 腰痛緩和 北口	1~5	13:30-14:30 レディーススイム コース	1~7	13:30-14:15 血行促進コース 泉原	1~5	13:30-14:15 シェイプエアロ 三澤	13:30-14:00 ウェーキング ストレッチ	1~5	14:00-14:30 キック	1~6		
14:30-15:20 ひめトレ 堀田	14:30-15:30 血行促進コース 泉原	1~3・4	14:00-14:45 ポルトブラ 堀田		1~7	14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	14:30-15:00 はじめて水泳	1~3~5	14:00-14:45 ウォーターラップ エクササイズ	1~6	14:30-15:15 初級エアロ 高橋	3~4	14:30-15:30 血行促進コース 泉原	3~4							
15:00-15:30 スイム	15:00-15:30 肩こり解消	1~5	15:00-15:50 筋力アップヨガ 吉岡		1~7	15:30-16:15 稀間技エクササイズ 小寺	14:30-15:00 ブル	1~4	15:00-15:45 HIPHOP HARUNO	1~5	15:00-15:30 キック	1~5	15:30-16:00 スイム	1 3~7							
15:30-16:00 フエクササイズ ちは		1~7	15:30-16:30 筋力アップ 吉岡		1~5	15:30-16:15 稀間技エクササイズ 小寺		1~4	16:00-16:45 不眠解消ヨガ 西山	1~7	16:00-16:45 呼吸	1~7	15:30-16:00 スイム	1 3~7							
		1~2			1~2			1~2	19:30-19:45 体幹トレ	1			19:30-20:20 ジャズダンス 安田	1							
20:00-20:45 ZUMBA 山田	20:00-21:00 スイム コース	1~2	20:00-20:45 シェイプエアロ 三澤	20:30-21:30 たぐさん 泳ごう! マスターズ	1~3 7	20:00-20:45 初級エアロ 西中	20:00-21:00 スイム コース	1~2	20:00-20:45 ZUMBA 山田	1~2	20:00-21:00 スイム コース	1~2	20:30-21:15 ウォーターラップ エクササイズ	1~7							
21:00-21:45 パワースタ 山田		1~7	21:00-21:45 チレルンヨガ 石川		1~7	21:00-21:45 HIPHOP 橋川		1~7	21:00-21:45 チレルンヨガ 石川	1~6	21:00-21:45 膝痛緩和 石川	1~6	21:00-21:45 チレルンヨガ 石川	1~7							
		1~7			1~7			1~7			1~7			1~7							
		1~7			1~7			1~7			1~7			1~7							

■ 営業時間 ■
 平日 9:00~23:00 (モーニング 8:00~9:00)
 土曜日 9:00~21:00
 日曜日/祝日 9:00~18:00
 ※運送終了は営業時間の30分前となります。
 お問い合わせ TEL. 072-440-0201