FITNESSCLUB BRAVE PROGRAM 2024年 4月～

プログラム参加の際の注意点
※レッスン開始１０分後の途中参加はケガや事故につながりますので、ご遠慮ください。
※空腹や疲れすぎ等、体調のすぐれない時は、参加を控えましょう。
※やむをえず時間・内容・担当を変更することがあります。
※色のついているレッスンは、事前に申込みが必要です。
※フリーコースをご利用頂けない時間帯がございますので、ご注意下さい。

初心者向けのレッスン
変更・新プログラム

月

スタジオ	プール	フリーコース
9:30-10:15 初級エアロ 東		2～5
10:30-10:50 ストレッチ		3～5
11:00-11:45 ステップエアロ 道本		2～5
	11:30-12:30 レディーススイムコース	1・7
13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1～4
14:30-15:20 ひめトレ 堀田	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1・3・4 / 1 3～7
15:30-16:15 フラエクササイズ ちほ	15：45-16：15 レクリエーション ウォーキング	1～7 / 1～6
		6
		17:15 ご利用頂けません
		18:45
19:30-20:15 ZUMBA 山田		1～3
20:30-21:15 リラックスヨガ 山田	20:00-21:00 スイムコース	1～4 / 1～7

火

スタジオ	プール	フリーコース
9:30-10:20 ピラティス 三澤	9：15-9：45 ゆったりウォーキング	1～6
10:30-11:15 オリジナルエアロ 池田		3～5
11:30-12:15 骨盤体操 ちほ	11:45-12:15 はじめて水泳	3～7
	12:30-13:00 アクアビクス 堀田	4～7
13:00-13:45 ジャズダンス Emyuu		1～4
14:00-14:45 ポルトブラ 堀田		1～7
15:00-15:50 からだ整え ヨガ 吉岡	15:00-15:30 BBF SWIM / 15:35-16:05 BBF SWIM	1～6
		1～7
		6
		17:15 ご利用頂けません
		18:45
19:45-20:15 サーキット30		1～3
20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川	20:30-21:00 はじめて水泳	1～5

水

スタジオ	プール	フリーコース
9:30-10:15 姿勢改善体操 桑原		1～5
10:30-11:15 姿勢改善体操 桑原		3～5
11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山	12:00-12:45 優雅に泳ごう！ クロールクラス	1～7
13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1～5
14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1 3～7
15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺		1・3～5
		1～5
		3～5
		16:15 ご利用頂けません
		18:30
19:30-20:15 バーニングムーブ 東		1～7
20:30-21:00 ボディメイク30	20:00-21:00 スイムコース	1～4 / 1～7

木

スタジオ	プール	フリーコース
9:30-9:50 ストレッチ	9:15-9：45 股関節・腰痛ケア	1～7
10:00-10:40 中級エアロ 西中		1～5
11:00-11:50 骨盤ヨガ 吉岡	11:30-12:30 レディーススイムコース	1・7
13:00-13:45 健美操 北口		1～7
14:00-14:45 がんばるサーキット		1～5
15:00-15:45 HIPHOP BON	15:00-15:45 優雅に泳ごう！ クロールクラス	1～5
16:00-16:45 快眠ヨガ 西山		1～7
		6・7
		17:15 ご利用頂けません
		18:45
19:30-20:15 ウォーターバックエクササイズ		1～3
20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川	20:00-21:00 スイムコース	1～4 / 1～7

金

スタジオ	プール	フリーコース
9:30-9:50 週間プログラム		3～5
10:00-10:50 リフレッシュヨガ 辻岡		2～5
11:00-11:45 フラエクササイズ ちほ		1～7
	12:00-12:45 チャレンジしよう！ 背泳ぎクラス	1～5
13:30-14:15 血行促進コース 桑原	13:30-14:30 レディーススイムコース / 14:30-15:30 血行促進コース 桑原	3～5 / 5
14:30-15:15 初級エアロ 高橋		4・5
15:30-16:00 ボディメンテ		1・2 4～7
		1～7
		6
		17:15 ご利用頂けません
		18:45
19:30-20:20 ジャズダンス 安田		1～3
20:30-21:00 ボディメイク30	20:30-21:15 アクアウォーキング	1～6 / 1～7

土

スタジオ	プール	フリーコース
	6:30-9:00 選手コース	1・2
9:30-10:15 初級エアロ 岡村		3
10:30-11:20 リフレッシュヨガ 北口	11:00-11:30 25mずつ泳ごう！ ロングスイム / 11:30-12:00 50mずつ泳ごう！ ロングスイム	6・7
11:30-12:15 格闘技エクササイズ 小寺		
	12:15-12:45 アクアビクス 東	4～7
		1～7
14:00-14:45 ボディメイク 45 ちほ		1～5
		1・2
15:00-15:50 筋膜リリースヨガ 吉岡		1～3
16:00-16:45 かんたんバランスボール		
17:00-17:45 ジャイロキネシス Yu-		1・2
		1～7

日

スタジオ	プール	フリーコース
	6:30-9:00 選手コース	1・2
10:00-10:45 ZUMBA 伊藤		1～7
11:00-11:45 初級エアロ 道本		1・2
12:00-12:45 ハタヨガ 山田	12:15-12:45 はじめて水泳	1～5
		4～7
	13:00-13:30 アクアサーキット	6・7
13:30-14:15 シェイプ エアロ 三澤		4～7
14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤		3～7
		1～7

定員について
◎ＢＢＦ　ＳＷＩＭ
定員10名！

☆ウォーターバック
エクササイズ
定員10名！
☆かんたん
バランスボール
定員16名！

■　営業時間　■
平日　7：30～22：00
土曜日　7：00～20：00
日曜日/祝日　7：00～17：00
※運動終了は営業時間の30分前となります。
お問い合わせ　TEL 072-440-0201

FITNESSCLUB BRAVE PROGRAM 2024年 7月～

プログラム参加の際の注意点
※レッスン開始１０分後の途中参加はケガや事故につながりますので、ご遠慮ください。
※空腹や疲れすぎ等、体調のすぐれない時は、参加を控えましょう。
※やむをえず時間・内容・担当を変更することがあります。
※色のついているレッスンは、事前に申込みが必要です。
※フリーコースをご利用頂けない時間帯がございますので、ご注意下さい。

初心者向けのレッスン
変更・新プログラム

月

スタジオ	プール	フリーコース
9:30-10:15 初級エアロ 東		2～5
10:30-10:50 ストレッチ＆肩痛予防		3～5
11:00-11:45 ステップエアロ 道本		2～5
	11:30-12:30 レディーススイムコース	1・7
13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1～4
14:30-15:20 ひめトレ 堀田	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1・3・4 / 1 3～7
15:30-16:15 フラエクササイズ ちほ	15：45-16：15 レクリエーション ウォーキング	1～7 / 1～6
		6
		17:15 ご利用頂けません
		18:45
19:30-20:15 ZUMBA 山田		1～3
20:30-21:15 リラックスヨガ 山田	20:00-21:00 スイムコース	1～4 / 1～7

火

スタジオ	プール	フリーコース
9:30-10:20 ピラティス 三澤	9：15-9：45 ゆったりウォーキング	1～6
10:30-11:15 オリジナルエアロ 池田		3～5
11:30-12:15 骨盤体操 ちほ	11:45-12:15 はじめて水泳	3～7
13:00-13:45 ジャズダンス Emyuu		1～7 / 1～4
14:00-14:45 ポルトブラ 堀田		1～7
15:00-15:50 からだ整え ヨガ 吉岡	15:00-15:30 BBF SWIM / 15:35-16:05 BBF SWIM	1～6
		1～7
		6
		17:15 ご利用頂けません
		18:45
19:45-20:15 サーキット30		1～3
20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川	20:30-21:00 はじめて水泳	1～5

水

スタジオ	プール	フリーコース
9:30-10:15 姿勢改善体操 桑原		1～5
10:30-11:15 姿勢改善体操 桑原		3～5
11:30-12:15 オリジナルヨガ 西山	12:00-12:45 チャレンジしよう！ 背泳ぎクラス	1～7
13:30-14:15 血行促進コース 桑原		1～5
14:30-15:15 ダンスエアロ 小寺	14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1 3～7
15:30-16:15 格闘技エクササイズ 小寺		1・3～5
		1～5
		3～5
		16:15 ご利用頂けません
		18:30
19:30-20:15 バーニングムーブ 東		1～7
20:30-21:00 ボディメイク30	20:00-21:00 スイムコース	1～4 / 1～7

木

スタジオ	プール	フリーコース
9:30-9:50 ストレッチ	9:15-9：45 股関節・腰痛ケア	1～7
10:00-10:40 中級エアロ 西中		1～5
11:00-11:50 骨盤ヨガ 吉岡	11:30-12:30 レディーススイムコース	1・7
13:00-13:45 健美操 北口		1～7
14:00-14:45 がんばるサーキット		3～5
15:00-15:45 HIPHOP BON	15:00-15:45 優雅に泳ごう！ クロールクラス	1～5
16:00-16:45 快眠ヨガ 西山		1～7
		6・7
		17:15 ご利用頂けません
		18:45
19:30-20:15 ウォーターバックエクササイズ		1～3
20:30-21:15 チャレンジヨガ 石川	20:00-21:00 スイムコース	1～4 / 1～7

金

スタジオ	プール	フリーコース
9:30-9:50 週間プログラム		3～5
10:00-10:50 リフレッシュヨガ 辻岡		3～5
11:00-11:45 フラエクササイズ ちほ		2～5
	12:00-12:45 優雅に泳ごう！ クロールクラス	1～7
13:30-14:15 血行促進コース 桑原	13:30-14:30 レディーススイムコース / 14:30-15:30 血行促進コース 桑原	1～5 / 5
14:30-15:15 初級エアロ 高橋		4・5
15:30-16:00 ボディメンテ		1・2 4～7
		1～7
		6
		17:15 ご利用頂けません
		18:45
19:30-20:20 ジャズダンス 安田		1～3
20:30-21:00 ボディメイク30	20:30-21:15 アクアウォーキング	1～6 / 1～7

土

スタジオ	プール	フリーコース
	6:30-9:00 選手コース	1・2
9:30-10:15 初級エアロ 岡村		3
10:30-11:20 リフレッシュヨガ 北口	11:00-11:30 25mずつ泳ごう！ ロングスイム / 11:30-12:00 50mずつ泳ごう！ ロングスイム	6・7
11:30-12:15 格闘技エクササイズ 小寺		
	12:15-12:45 アクアビクス 東	4～7
		1～7
14:00-14:45 ボディメイク 45 ちほ		1～5
		1・2
15:00-15:50 筋膜リリースヨガ 吉岡		1～3
16:00-16:45 かんたんバランスボール		
17:00-17:45 ジャイロキネシス Yu-		1・2
		1～7

日

スタジオ	プール	フリーコース
	6:30-9:00 選手コース	1・2
10:00-10:45 ZUMBA 伊藤		1～7
11:00-11:45 初級エアロ 道本		1・2
12:00-12:45 ハタヨガ 山田	12:15-12:45 はじめて水泳	1～5
		4～7
	13:00-13:30 アクアサーキット	6・7
13:30-14:15 シェイプ エアロ 三澤		4～7
14:30-15:30 シェイプ ピラティス 三澤		3～7
		1～7

定員について
◎ＢＢＦ　ＳＷＩＭ
定員10名！

☆ウォーターバック
エクササイズ
定員10名！
☆かんたん
バランスボール
定員16名！

■　営業時間　■
平日　7：30～22：00
土曜日　7：00～20：00
日曜日/祝日　7：00～17：00
※運動終了は営業時間の30分前となります。
お問い合わせ　TEL 072-440-0201