

グリーンスポーツクラブ スタジオ ジム フールプログラム 10月

女性限定・・・女性のみのご利用となります
 ★★★★★・・・中・上級者向けのプログラムとなります

	月				火				水				木				金				土				日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
10:00		10:20~10:35 ストレッチ		10:20~10:50 ウォーク		10:20~10:35 ストレッチ		10:20~10:50 ウォーク		10:30~11:15 いきいき健康体操	10:20~10:35 ストレッチ	10:20~10:50 かんたんサーキット		10:45~11:45		10:20~10:35 ストレッチ		10:20~10:50 ウォーク									10:20~10:35 ストレッチ	10:20~10:50 サーキット	
11:00	11:00~11:45 初めてのエアロ 小栗	11:00~12:00 初めてのフラダンス 三原		11:15~11:45 有料スクール	11:00~11:45 初級エアロ 杉山	11:00~11:45 コンディショニングヨガ (定員30名) 吉満		11:20~11:50 有料スクール			11:00~11:45 姿勢改善ストレッチ 鳥居		機能改善アクアトレーニング スクール 有料コース 牧		11:00~11:45 初めてエアロ 寺澤	11:00~11:30 ストレッチボール 山内		11:00~11:45 4泳法 加藤	11:00~11:45 初級エアロ 河合	11:00~12:00 社交ダンス 吉田					11:00~11:45 X55 (定員30名) 苺谷				
12:00	12:00~12:45 バランスボール 小栗			12:00~12:30 有料スクール	12:00~12:45 初級ステップ (定員30名) 杉山	12:00~12:45 バレトン 吉満		12:30~12:50 TRXコアMAX	12:00~12:30 初級クロール 加藤	12:00~12:45 MEGADANZ 長友	12:00~12:45 女性限定 HIP&ABS HIIT 青山	12:00~12:20 TRXパーシク TRXコアMAX	12:00~12:45 アクアピクス 牧		12:00~12:45 POWER CARDIO (定員30名) 青山	12:00~12:45 コンディショニングヨガ (定員30名) 寺澤	12:00~12:20 TRXパーシク TRXコアMAX	12:00~12:30 有料スクール	12:00~12:45 初級ステップ (定員30名) 河合		12:00~12:20 TRXコアMAX	12:00~12:30 ウォーク 三宅	12:00~12:45 POWER CARDIO (定員30名) 成田			12:00~12:45 アクアピクス 過替わり			
13:00	13:00~13:45 スロートレーニング 寺澤	13:00~13:45 リフレッシュ ストレッチ 山内			13:00~13:45 FIGHTDO 苺谷				13:00~13:45 アクアダンス YOKO	13:00~13:45 POWER (定員30名) 苺谷	13:00~13:45 OXIGENO (定員30名) 長友		13:00~13:30 初めてスイム 伊藤	13:00~13:45 初級エアロ 河合	13:00~13:45 HIPHOP 続木		13:00~13:30 初級クロール 伊藤	13:00~13:45 X55 (定員30名) 苺谷	13:00~13:45 パワーヨガ (定員30名) 久野		13:00~13:30 初めてスイム 三宅	13:00~13:45 FIGHTDO 成田							
14:00	14:00~14:45 MEGADANZ 伊藤	14:00~14:45 女性限定 コンディショニング ヨガ (定員30名) 寺澤		14:00~14:45 アクアダンス 近藤	14:00~14:45 POWER (定員30名) 青山	14:00~14:45 リラックスヨガ (定員30名) 山田			14:00~14:30 初めてアクア 加藤	14:00~14:45 初級エアロ 小栗	14:00~14:45 KIMAX 青山		14:00~14:30 有料スクール 苺谷	14:00~14:30 コアトレ 苺谷	14:00~15:00 エンジョイ フラダンス 三原		14:00~14:45 アクアピクス 佐野	14:00~14:45 POWER (定員30名) 青山	14:00~14:45 リラックスヨガ (定員30名) 久野				14:00~14:45 中級エアロ ★★★★ 前田						
15:00	15:00~15:45 初級エアロ 寺澤	15:00~15:45 ウェービング (定員25名) 伊藤		15:00~15:30 有料スクール	15:00~15:45 初級ステップ (定員30名) 松岡			15:30~16:30	15:00~15:30 有料スクール	15:30~16:30			15:30~16:30				15:00~15:30 バイク エクササイズ (定員10名) 土井						15:00~15:45 中級ステップ ★★★★ 前田						
16:00				キッズ スイミング					キッズ スイミング				キッズ スイミング					キッズ スイミング						キッズ スイミング		16:00~16:45 KIMAX 青山			
17:00	キッズダンス HIPHOP 4歳~小学校1年生			キッズ スイミング	キッズダンス チアダンス 年中~小1				キッズ スイミング				キッズ スイミング	キッズダンス HIPHOP 4歳~小学校1年生				キッズ スイミング					キッズ スイミング						
18:00	キッズダンス HIPHOP 小学校2年生以上			キッズ スイミング	キッズダンス チアダンス 小2~小4			18:30~19:30	キッズ スイミング				キッズ スイミング	キッズダンス HIPHOP 小学校2年生以上				キッズ スイミング					キッズ スイミング		7日	未定			
19:00	19:00~19:45 FIGHTDO 三宅	19:00~19:45 コンディショニング ヨガ (定員30名) NAHO	19:00~19:30 サーキット	キッズ スイミング	19:00~19:45 初級エアロ NAHO	19:00~19:45 OXIGENO (定員30名) 長友			キッズ スイミング	19:00~19:45 X55 (定員30名) 苺谷	19:00~19:45 コンディショニング ヨガ (定員30名) 八神		キッズ スイミング	19:00~19:45 初級エアロ 松岡	19:00~19:45 KIMAX 三宅		キッズ スイミング		19:00~19:45 KIMAX 三宅				キッズ スイミング	21日	未定				
20:00	20:00~20:45 ZUMBA NAHO	20:00~20:45 パワーヨガ (定員30名) 大脳		20:00~20:30 アクアミット 土井	20:00~20:45 MEGADANZ 長友	20:00~20:45 サンドバック トレーニング 成田	20:00~20:20 TRXアドバンス	20:00~20:45 アクアピクス NAHO	20:00~20:45 初級エアロ 大脳	20:00~20:45 女性限定 HIP-UP HIIT 苺谷	20:00~20:20 TRXコアMAX		20:00~20:45 ZUMBA 松岡	20:00~20:45 女性限定 デトックス ヨガ (定員30名) 久野	20:00~20:30 サーキット		鳥居	20:00~20:45 FIGHTDO 成田	20:00~20:45 パワーヨガ (定員30名) 大脳				~10月一押しプログラム~						
21:00	21:00~21:45 上級エアロ ★★★★ 大脳	21:00~21:30 バイク エクササイズ (定員10名) 土井			21:00~21:45 POWER (定員30名) 成田	21:00~22:00 HIPHOP 藤崎	21:30~22:00 Aサーキット		21:00~21:45 中級ステップ (定員30名) ★★★★ DEGUCHI	21:00~21:45 パワーヨガ (定員30名) 大脳			21:00~21:45 FIGHTDO 成田		21:00~21:20 TRXコアMAX			21:00~21:45 初級ステップ (定員30名) 大脳	21:00~22:00 ベリーダンス 見田村				19時閉館	28日	未定				
22:00																													
23時閉館				23時閉館				23時閉館				23時閉館				23時閉館				木曜日 12:00~12:45 女性限定!! HIP&ABS HIIT 青山IR									