

グリーンスポーツクラブ スタジオ ジム プールプログラム 1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																			
10:00				ウォーク				ウォーク								ウォーク																											
	10:15~10:45 青竹 エクササイズ (定員20) 小栗	10:15~10:30 ストレッチ					10:20~10:50 ストレッチ					10:30~11:15 いきいき 健康体操		10:40~11:10 NEW アクアミット		10:15~10:45 おはよう 体操 (定員18名) 寺澤	10:15~10:30 ストレッチ			10:20~10:50 ウォーク			10:15~10:30 ストレッチ																				
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			11:00~11:45 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		11:20~11:50 アクア メンテナンス 牧	11:00~11:45 初めてエアロ 寺澤	11:00~11:30 ストレッチポール 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	11:00~11:30 サーキット		11:00~11:45 X55 (定員30名) 苺谷	11:00~11:30 サーキット																		
			12:00~12:30 サーキット	12:00~12:30 有料スクール	12:00~12:45 初級エアロ 杉山	12:00~12:45 パレトン 吉満	12:00~12:30 サーキット	12:00~12:30 初級クロール 加藤	12:00~12:45 MEGADANZ 長友	12:00~12:30 コアトレ STAFF	12:00~12:20 TRXベーシック	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ベーシック	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	12:00~12:45 POWER CARDIO (定員30名) 成田	12:00~12:20 TRXコアMAX	12:00~12:30 STAFF	12:00~12:45 POWER CARDIO (定員30名) 成田	12:00~12:20 TRXコアMAX	12:00~12:45 アクアピクス																	
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		13:00~13:20 TRXコアMAX	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 STAFF	13:00~13:45 FIGHTDO 成田																						
			14:00~14:20 TRXコアMAX	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 リラククスヨガ (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	14:00~14:30 コアトレ 塩川	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 リラククスヨガ (定員30名) 久野		14:00~14:45 中級エアロ 前田		14:00~14:45 中級エアロ 前田	14:00~14:30 サーキット																				
15:00	15:00~15:45 初級エアロ 寺澤	15:00~15:45 ウェープリング (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		15:00~15:30 有料スクール					15:30~16:30													15:00~15:45 中級ステップ 前田																		
				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				キッズ スイミング		16:00~16:45 KIMAX 青山																	
16:00	16:30~17:30 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																				
	17:30~18:30 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		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																				
17:00				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				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				キッズ スイミング				キッズ スイミング																			
18:00				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				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				キッズ スイミング				キッズ スイミング																			
19:00	19:00~19:45 FIGHTDO 成田	19:00~19:45 コンディショ ニングヨガ (定員30名) NAHO		キッズ スイミング	19:00~19:45 初級エアロ NAHO	19:00~19:20 ELEVEN 長友	19:00~19:30 サーキット	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	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 松岡	19:00~19:45 サンドバック トレーニング STAFF		キッズ スイミング	19:00~19:45 サンドバック トレーニング 竹内	19:00~19:30 サーキット	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				キッズ スイミング				キッズ スイミング				キッズ スイミング																			
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 サーキット	20:00~20:30 交替わり アクアミット STAFF	20:00~20:45 MEGADANZ 長友	20:00~20:45 サンドバック トレーニング STAFF	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 HIP-UP HIIT 女性限定 苺谷	20:00~20:20 TRXベーシック	20:00~20:45 ZUMBA 松岡	20:00~20:45 デトックスヨガ (定員30名) 女性限定 久野	20:00~20:30 サーキット	20:00~20:30 奇数週 (初級クロール) 偶数週 (初級平泳ぎ)	20:00~20:45 FIGHTDO 成田	20:00~20:45 パワーヨガ (定員30名) 大脳		20:00~20:45 アクアメンテナンス			20:00~20:45 アクアメンテナンス																					
				21:00~21:20 TRXアドバンス	21:00~21:45 POWER (定員30名) 成田	21:00~22:00 HIPHOP 藤崎		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	21:00~21:20 コアトレ		21:00~21:45 POWER (定員30名) 成田		21:00~21:20 TRXアドバンス	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	20:00~20:20 TRXベーシック	20:30~20:50 TRXアドバンス																									
21:00	21:00~21:45 上級エアロ ★★★★ 大脳			21:30~21:50 TRXコアMAX																																							
22:00																																											
23時閉館				23時閉館				23時閉館				23時閉館				23時閉館																											
																						6日		小栗IR		13日		未定		20日		未定		27日		牧IR		今月のイチオシ！！					
																						水の浮力、抵抗を利用し 身体のメンテナンスを行います 健康&体力の維持向上を目標にします																					
																						ELEVEN 自重のみを利用したトレーニング 効率的に脂肪を燃焼させ 身体的な運動能力を高めます																					
																						HYPER-C 腹部と臀部の筋力強化を行います 体幹力を高め脂肪燃焼効果を高める ハイインテンシティインターバルトレーニング																					