

mimi fitness club Program Schedule 2017.10

2017.9.17

時間	月			時間	火			時間	水			時間	木			時間	土			時間	日			
	ジム	スタジオ	プール		ジム	スタジオ	プール		ジム	スタジオ	プール		ジム	スタジオ	プール		ジム	スタジオ	プール		ジム	スタジオ	プール	
10:00		10:10~11:10 ヨガティス 中條 弘美	10:15~10:45 水中 ウォーキング 小笠原 沙紀	10:00	美しく健康 になるための 体操が 楽しめます!!	10:10~10:55 健美操 中鉢 和子	10:15~11:00 水中健康 藤原 淑江	10:00		10:10~10:55 ヨガ入門 花菱 香奈	10:15~10:45 水中 ウォーキング 中鉢 和子	10:00	朝ピラティス!! 呼吸とともに に身体スッ キリ!!	10:10~10:55 ピラティス45 橋本 牧	10:15~11:00 水中健康 大貫 博史	10:00		10:15~11:15 ヨガ 門田 菜穂子	10:30~11:00 水中 ウォーキング 大貫 博史	10:00		10:15~11:00 リフレヨガ 林 靖子 定員18名	10:15~11:15 水泳教室 中級 【有料】 国井 篤	
11:00		11:25~11:55 かんたん ステップ30 門田 菜穂子	11:20~11:50 かんたん 平泳ぎ 小笠原 沙紀	11:00		11:05~11:50 エアロ45 内容 恵理	11:10~11:40 かんたん 平泳ぎ 藤原 淑江	11:00	カッコイイ 音楽で楽し く気持ちよ く汗をかき ながらダン スができま す!!	11:05~12:05 ジャズダンス 花菱 香奈	11:00~11:30 かんたん クロール 小笠原 沙紀	11:00	ラテンの リズムで エアロビク スダンス!!	11:05~12:05 ZUMBAGOLD 青木 弓子	11:10~11:40 かんたん 平泳ぎ 大貫 博史	11:00		11:15~11:45 はじめてスイム 大貫 博史	11:30~12:30 ベリーダンス 福田 美和子	11:00		11:10~11:40 エンジョイエアロ 十川 良子	11:30~12:30 ジュニア スクール ※ コース制限が ございます	
12:00	寝た姿勢で 簡単トレー ニング!!	12:10~12:30 ミニエクササイズ ライト 松本 崇	12:15~13:00 水泳教室 初~中級 【有料】 青木 妙子	12:00		12:00~12:45 ピラティス45 臼田 まゆみ	12:15~13:00 水泳教室 中~上級 【有料】 青木 妙子	12:00		12:20~13:20 ロコモ体操60 松本 崇	12:15~13:00 水泳教室 中級 【有料】 青木 妙子	12:00		12:15~13:15 姿勢調整 ウォーキング 吉田 真紀	12:15~13:00 水泳教室 中~上級 【有料】 青木 妙子	12:00		12:40~12:55 骨盤メソッド	12:50~13:50 Q-Ren 骨盤エクササイズ 鈴木 江美	12:00		12:50~13:50 骨盤エクササイズ 鈴木 江美	13:00~13:30 水中 ウォーキング 大貫 博史	
13:00		12:45~13:15 マーシャル エクササイズ30 松本 崇		13:00	担当者変更	13:00~13:30 はじめて ステップ30 門田 菜穂子		13:00				13:00	強度が低めの 安心エアロ!					13:00~14:00 ベリーダンス 伊藤 恵美子		13:00		13:30~14:00 かんたん クロール 大貫 博史	13:00~13:30 水中 ウォーキング 大貫 博史	
14:00		14:00~15:00 ピラティス60 臼田 まゆみ		14:00		13:45~14:15 チェア エクササイズ 門田 菜穂子		14:00	第1・3水曜日に開催。 太極拳の動きをもと にした、大人気プロ グラム。ゆったりと した心地よいオリエ ンタルな音楽に合わ せながら動き、足腰 の筋力・体力向上に オススメです。			14:00		13:45~14:45 エアロ60 遠藤 純子						14:00		14:00~14:30 かんたん 平泳ぎ 大貫 博史		
15:00				15:00				15:00		15:15~16:15 1・3週目 太極拳 十川 良子		15:00								15:00	15:00~15:15 骨盤メソッド		15:00~15:45 水中健康 小笠原 沙紀	
16:00	楽しい音楽 と振付で 気持ちよく 汗をかきな がら	15:30~16:30 ジャズダンス 前 恵治		16:00				16:00		2・4週目 ベリーダンス 福田 美和子		16:00								16:00		16:00~17:00 ピラティス60 橋本 牧 定員18名		
17:00	熱いインス トラクター の熱いダン スが楽し めます。		14:30~18:30 キッズ・ジュニア スクール ※ コース制限が ございます	17:00				17:00				17:00								17:00			17:15~17:45 ミニエクササイズ30 宇津木 育空 松本 崇	
18:00	ミニオリジナル プログラム!!			18:00	大切な体幹を トレーニング!!			18:00				18:00	担当者変更							18:00			18:00~18:30 マーシャル エクササイズ30 松本 崇	
19:00		18:15~18:45 ミニエクササイズ30 松本 崇		19:00				19:00				19:00								19:00			18:20~19:05 ピラティス45 村上 よしか	
20:00				20:00	初心者でも 楽しみなが らダンスが でき、シェイ プアップに 効果あり!!			20:00				20:00								20:00			18:45~19:15 アクア30 藤原 淑江	
21:00				21:00				21:00				21:00								21:00			19:15~19:50 はじめてスイム 国井 篤	
22:00				22:00				22:00				22:00								22:00			19:20~19:50 エアロ サーキット ★★★ 十川 良子	
23:00				23:00				23:00				23:00								23:00			19:45~20:15 マスターズ ★★★ 【有料】 国井 篤	
24:00				24:00				24:00				24:00								24:00			19:45~20:45 ダンスエアロ ★★★ TSUBASA	
25:00				25:00				25:00				25:00								25:00			19:45~20:45 タイ古式 YOGA ★★★ 【有料】 林 靖子	
26:00				26:00				26:00				26:00								26:00			19:45~21:00 マスターズ ★★★ 【有料】 国井 篤	
27:00				27:00				27:00				27:00								27:00				
28:00				28:00				28:00				28:00								28:00				
29:00				29:00				29:00				29:00								29:00				
30:00				30:00				30:00				30:00								30:00				
31:00				31:00				31:00				31:00								31:00				
32:00				32:00				32:00				32:00								32:00				
33:00				33:00				33:00				33:00								33:00				
34:00				34:00				34:00				34:00								34:00				
35:00				35:00				35:00				35:00								35:00				
36:00				36:00				36:00				36:00								36:00				
37:00				37:00				37:00				37:00								37:00				
38:00				38:00				38:00				38:00								38:00				
39:00				39:00				39:00				39:00								39:00				
40:00				40:00				40:00				40:00								40:00				
41:00				41:00				41:00				41:00								41:00				
42:00				42:00				42:00				42:00								42:00				
43:00				43:00				43:00				43:00								43:00				
44:00				44:00				44:00				44:00								44:00				
45:00				45:00				45:00				45:00								45:00				
46:00				46:00				46:00				46:00								46:00				
47:00				47:00				47:00				47:00								47:00				
48:00				48:00				48:00				48:00								48:00				
49:00				49:00				49:00				49:00								49:00				
50:00				50:00				50:00				50:00								50:00				
51:00				51:00				51:00				51:00								51:00				
52:00				52:00				52:00				52:00								52:00				
53:00				53:00				53:00				53:00								53:00				
54:00				54:00				54:00				54:00								54:00				
55:00				55:00				55:00				55:00								55:00				

プログラム内容・担当者に変更が出る場合がございます。予めご了承ください。

初めての方でも参加しやすいプログラムです。