

mimi fitness club Program Schedule 2021.4~

2020.3.15

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		10:10~10:55 ヨガティス45 門田 菜穂子	内容変更	10:00		10:10~10:55 ヨガ45 KOZUE	10:15~11:00 水中健康 【有料】 藤原 淑江	10:00		10:10~10:55 ヨガ入門 花菱 香奈	10:15~10:45 ウォーク &エクササイズ 栗原 桐	10:00		10:10~10:55 ピラティス45 橋本 柊	10:15~11:00 水中健康 【有料】 小笠原 沙紀	10:00		10:10~10:55 はじめて ステップ45 門田 菜穂子	10:30~11:00 ウォーク &エクササイズ 大貫 博史	10:00		10:10~10:55 リフレヨガ 林 靖子	10:15~11:15 マスターズ ★★ 【有料】 大貫 博史		
11:00		換気・清掃・消毒	10:50~11:20 かんたん 平泳ぎ【有料】 小材 玲緒奈	11:00		換気・清掃・消毒		11:00		換気・清掃・消毒	11:00~11:30 かんたん 背泳ぎ【有料】 小笠原 沙紀	11:00		換気・清掃・消毒		11:00		換気・清掃・消毒		11:00		換気・清掃・消毒			
12:00		11:10~11:40 はじめて ステップ30 門田 菜穂子	内容変更	11:00		11:10~11:40 ラテンエアロ30 内容 恵理	11:10~11:40 プール 入門 小笠原 沙紀	11:00		11:10~11:55 ジャズダンス45 花菱 香奈	内容変更	11:00		11:10~11:55 ZUMBAGOLD45 大山 陽子	11:10~11:40 はじめて スイム 小笠原 沙紀	11:00		11:15~11:45 チェア エクササイズ 門田 菜穂子	11:15~11:45 かんたん クロール【有料】 大貫 博史	11:00		11:15~11:45 エンジョイ エアロ30 十川 良子			
13:00		換気・清掃・消毒		12:00		12:00~12:30 ピラティス30 渡邊 貴子	12:15~13:00 マスターズ ★★★★★ 【有料】 青木 妙子	12:00		換気・清掃・消毒		12:00		換気・清掃・消毒		12:00		12:00~12:45 ベリーダンス45 福田 美和子	12:15~13:00 マスターズ ★ 【有料】 小笠原 沙紀	12:00		12:00~12:30 ステップ サーキット30★★★ 十川 良子	11:30~13:30 ジュニア スクール ※ コース制限が ございます		
14:00		12:40~13:10 マーシャル エクササイズ30 松本 崇		13:00		13:00~13:30 はじめて ステップ30 門田 菜穂子		13:00		12:40~13:30 ロコモ体操45 松本 崇		13:00		換気・清掃・消毒		13:00		13:05~13:50 ベリータンゴ45 伊藤 恵美子		13:00		12:50~13:35 Q-Ren 骨盤エクササイズ 45 鈴木 江美	13:30~14:00 かんたん バタフライ【有料】 小笠原 沙紀		
15:00		換気・清掃・消毒		14:00		14:00~14:45 骨盤ストレッチ45 Parwana フミ		14:00		換気・清掃・消毒		14:00		換気・清掃・消毒		14:00		換気・清掃・消毒		14:00		換気・清掃・消毒			
16:00		15:30~16:15 ジャズダンス45 前 恵治		15:00		15:00~15:15 チューブ		15:00		15:15~16:00 2・4週目 ベリーダンス45 福田 美和子		15:00		換気・清掃・消毒		15:00		換気・清掃・消毒		15:00		15:00~15:45 水中健康 【有料】 小笠原 沙紀			
17:00		換気・清掃・消毒		16:00		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		16:00		換気・清掃・消毒		16:00		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		16:00		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		16:00		16:00~16:45 ピラティス45 橋本 柊			
18:00		18:00~18:30 ミニエクササイズ30 松本 崇		17:00		17:00~17:30 ミニエクササイズ バーン30 松本 崇		17:00		18:00~18:30 ミニエクササイズ バーン30 松本 崇		17:00		18:00~18:20 コアトレ20 松本 崇		17:00		17:10~17:55 ベリーダンス45 Parwana フミ		17:00		換気・清掃・消毒			
19:00		18:45~19:35 ステップ サーキット45 ★★★ 十川 良子	内容・時間変更	18:00		18:00~18:30 ミニエクササイズ30 小笠原 沙紀		18:00		換気・清掃・消毒		18:00		換気・清掃・消毒		18:00		18:20~19:05 DISCO WORLD 45 宮崎 晶		18:00		17:45~18:15 マーシャル エクササイズ30 松本 崇	自重トレ ニングを サーキット 形式で行い、 筋力UP・脂 肪燃焼！！		
20:00		換気・清掃・消毒		19:00		18:45~19:30 ダンス エクササイズ45 SAORI	18:45~19:30 アクアダンス45 ★★★ 藤原 淑江	19:00		18:45~19:30 ピラティス45 橋本 柊	18:45~19:15 かんたん バタフライ【有料】 大貫 博史	19:00		換気・清掃・消毒		19:20~19:50 マスターズ ★★★★★ 【有料】 大貫 博史		19:20~19:50 かんたん 背泳ぎ【有料】 小笠原 沙紀		19:00		19:20~19:50 平泳ぎキック 演習【有料】 小笠原 沙紀			
		20:00~21:00 マスターズ ★★★★★ 【有料】 大貫 博史		20:00		19:45~20:30 AROMA YOGA45 林 靖子	20:00~21:00 マスターズ ★ 【有料】 大貫 博史	20:00		19:45~20:30 ダンス ワークアウト45 ERIKO		20:00		19:45~20:30 タイ古式 YOGA45 林 靖子	19:45~21:00 マスターズ ★★★★★ 【有料】 藤原 淑江		19:30~20:15 ハレトン45 多島 直子		20:00		換気・清掃・消毒		20:00		スタジオ全プログラム定員制となります。 (定員数最大10名まで) スタジオプログラムの開始15分前、 朝1本目のプログラムは、10:00より フロントにて整理券をお取りください。

**新プログラム
登場！！**

**イスを利用
した骨盤体
操、筋カ
ットレ
ーニング
を行いカラ
ダを整えな
がら、筋力
UP！！**

**1・3週目の
プログラム
はございま
せん。**

内容変更

**ステップ台
を利用し、
有酸素運
動と筋カ
ットレ
ーニングを
行い、楽
しくシ
ェイブア
ップ、筋
力・体
力向上！！**

**新プログラム
登場！！**

**ダンスを楽
しみなが
ら、思
いっきり
カラ
ダを動か
し、シ
ェイブア
ップ、ス
トレス
解消！！**