FITNESS YOUレッスンプログラム

2011. 1. 5～

	MON		TUE	WED		THU		FRI		SAT		SUN	
	ジム	プール		ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
10:00			休館						ウォーク＆スイム TOYO 10:30～11:10		ジュニア教室 10:10～11:10		
	青竹ステップ SHINOBU			ボールストレッチSHINO		ヨーガ MASAHIRO 10:30～11:30						ボールストレッチ KOSHI	
11:00	エアロ30SHINOBU 11:00～11:30			ステップエクササイズ SHINOBU				健康教室 TOYO 11:30～12:00				エアロ30 KOSHIBA 11:00～11:30	
	気分すっきりストレッチ												
12:00													
13:00	高齢者体操 13:30～14:00			高齢者体操 13:30～14:00				高齢者体操 13:30～14:00		高齢者体操 13:30～14:00			
14:00	健康教室 TOYO 14:00～14:30			チェアーエクササイズ SHINOBU			目指せ25m SHINOBU （初級者プログラム） 14:00～14:40			高齢者体操 14:30～15:00	ウォーク＆スイム TOYO 14:00～15:00		
	加賀市 高齢者筋トレ 14:30～16:30			高齢者体操 14:30～15:00			シェイプアップウォーク SHINOBU	加賀市 高齢者筋トレ 14:30～16:30		かんたんステップSHINO 15:30～16:00			
15:00													
16:00										かんたん筋トレSHINOBU			
17:00				ジュニア教室 スイミング 16:30～17:30									
18:00													
19:00	ピラティス MIKIKO 18:30～19:30			腰痛・肩こり体操TOYO		エアロ30 KOSHIBA 18:40～19:10			目指せ25m CHIHIRO 19:30～20:00				
20:00		腰痛解消スイミング CHIHIRO		ウエストシェイプ TOYO		かんたん筋トレ KOSHI		ヨーガ MASAHIRO 20:00～21:00	目指せ4泳法 CHIHIRO 20:10～21:00				
	シェイプアップボクシング MAKIKO 20:30～21:15	中・上級スイミング CHIHIRO 20:20～21:00		ダンベルシェイプ TOYO 20:00～20:30		かんたんステップ KOSHI 20:00～20:30							
21:00													
21:30													

※このプログラムは、フィットネス会員およびビジター利用者のみご参加頂けます（薄むらさき色のキーバンドが目印です）。
※祝日の営業時間は、18：00迄です。また、レッスンは全て休講になります。
※　部分のレッスンには、ご参加頂けません。