フィットネスジム24 ビッグ・エス松江

プログラムスケジュール

2022年5月

【スタジオプログラム】
※レッスン定員 （ 30名 ） 整理券を配布いたします
【整理券配布のルールについて】
①2Fフロントにて配布いたします
②レッスン開始時間の1時間前より配布スタートいたします
③参加者ご本人のみに配布いたします（代理での受け取りは不可）
④整理券はスタジオ担当スタッフにお渡しください

※スタジオプログラムは感染予防対策で必ずマスクの着用をお願い致します。

※毎週水曜日：休館日
※都合によりレッスンを変更する場合がございます。
※レッスン開始後10分以降の入場はご遠慮下さい。（クラブご利用ガイド参照）
※ジュニアスイミングスクールと共用させていただく時間帯がございます。
※プールレッスンは2コース使用いたしますが、人数によって3コース使用する場合がございます。

	月		火		木		金		土		日	
10	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	ストレッチ 松本 10:30～11:00		姿勢プラス 内田 10:30～11:00	ジュニアスイミング スクール 3コース利用〇 10:00～11:05	ストレッチ 吉村 10:30～11:00			ジュニアスイミング スクール 3コース利用〇 10:00～11:05		ジュニア スイミング スクール 2コース利用〇 10:00～12:30	ヨガ 松原 11:00～11:45	
11		フィン 吉村 11:15～11:45	エアロビクス初中級 三成 11:30～12:00 難易度を下げました		ワイルドアタック 内田 11:20～11:50		ストレッチポール30 松本 11:30～12:00 定員20名					
12	コアトレーニング 松本 12:15～12:45		ストレッチポール20 三成 12:30～12:50 定員20名		バランスボール 内田 12:30～12:50 定員15名	フィン 吉村 12:00～12:30	ヨガ 松原 12:20～13:05					
13				フィン 三成 13:30～14:00	pop dance 松本 13:15～14:00 人気のある曲に合わせて ダンスを楽しむクラスです。		筋コンディショニング 吉村 13:40～14:00	アクアウォーキング 松本 13:30～14:00 弱りやすい筋肉に刺激を 入れてスタイルを整える トレーニングクラスです。				
14	体力測定 スタッフ 14:00～14:30	握力測定（右・左） 下肢筋力測定（イス立ち座り）を行い記録します。 お一人当たり1分程度で測定終了いたします。								ジュニア スイミング スクール 4コース利用〇 13:30～14:55 3コース利用〇 14:55～16:00		
15									チアダンス スクール 生田 15:30～16:15			
16		ジュニア スイミング スクール 全コース利用× 15:00～18:00		ジュニア スイミング スクール 全コース利用× 15:00～18:00		ジュニア スイミング スクール 全コース利用× 15:00～18:00		ジュニア スイミング スクール 全コース利用× 15:00～18:00				
17	ジュニア 体育スクール 16:30～18:30		ジュニア 体育スクール 16:30～18:30		チアダンス スクール 生田 16:30～17:15		ジュニア 体育スクール 16:30～18:30		ジュニア ヒップホップ RIHO 16:30～17:15			
18		スイミングスクール 2コース利用〇 18:00～18:30		スイミングスクール 2コース利用〇 18:00～18:30		スイミングスクール 2コース利用〇 18:00～18:30		スイミングスクール 2コース利用〇 18:00～18:30				