

フィットネスクラブ北広島クラッセ 2025年7・8・9月のプログラム

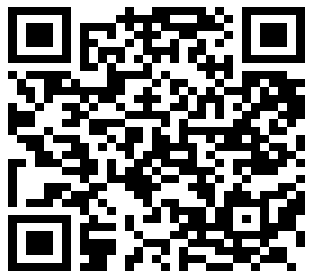
	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30														
	ストレッチ20 10:40(20)		ストレッチ20 10:40(20)		ストレッチ20 10:40(20)		ストレッチ20 10:40(20)		ストレッチ20 10:40(20)		ストレッチ20 10:40(20)		ストレッチ20 10:40(20)	
11:00					整理券				整理券				整理券	
30	FINDING FLOW 11:15(45) 菅原	水中運動 11:15(30) 川口	太極拳 11:15(45) 川村 賢	アクア サーキット 11:15(30)中鉢	楽しく エアロ 11:15(45) 五十嵐	水中運動 11:15(30) 岩崎	健康体操 11:15(45) 中鉢	ウォーキング 11:15(30) 久保田	MEGADANZ 11:15(45) 川口	水中運動 11:15(30) 船木	ウォーキング 11:15(45) 久保田		MEGADANZ 11:15(45) 岩崎	
12:00	整理券	平泳ぎ 11:55(30) 川口		クロール 11:55(30)	整理券		整理券	入門スイム 11:55(45) 久保田		楽しくスイム 11:55(45) 船木				
30	MEGADANZ 12:15(45) 岩崎	バタフライ 12:25(30) 川口	ピラティス 12:15(60) 井村	背泳ぎ 12:30(30)	CLUB-JAM PARTY/ MARTIAL ONE 12:15(45) 菅原		ボルドブラ 12:15(45) 五十嵐		健美操 12:15(45) 玉山		ヒップアップEX 12:15(30) 久保田		やさしいヨガ 12:15(30) 林	
13:00														
30	JSA 13:15(45) 米田		整理券		いきいきヨガ 13:15(60) 伊藤		K-POP PARTY 13:15(45) 高木		楽しく エアロ 13:15(45) 玉山		リンパ&ボール ノボルドブラ 13:00(45) 五十嵐			
14:00			ズンバ 13:30(45) JUNKO											
30														
15:00														
30	卓球開放	キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50)	卓球開放	キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50)	卓球開放	キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50)	卓球開放	キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50)	卓球開放	キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50)	卓球開放	キッズ水泳 スクール 振替クラス 15:10(50)	卓球開放	
16:00		キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50)		
17:00		キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 親子クラス 17:10(50)
18:00														
30														
19:00			ヨガ45 19:00(45) 中鉢		ヒップアップEX 19:15(30) 久保田		K-POP PARTY 19:15(45) 高木				MEGADANZ 19:00(45) 川口			
30	FINDING FLOW 19:15(30)													
20:00	MARTIAL ONE 20:00(45) 菅原		太極拳 19:55(50) 川村 ゆりか		ピラティス 20:00(50) 井村		MARTIAL ONE/CIA-mix 20:15(45) 川口							
30														
21:00														
30														
22:00														

●毎月5日、20日はノープログラムデーとなりますが、特別プログラム等が無い場合、終日卓球開放となります。
●祝日は20:00以降のレッスンが休講となります。
●プールレッスン中、フリーでのご利用を制限させていただく事もございますので予めご了承ください。

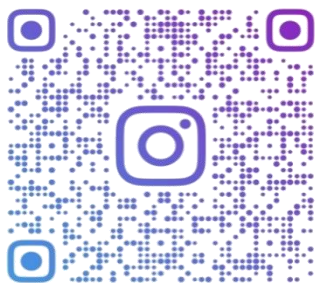
全てのレッスン人数制限はございませんが、一部「整理券」マーク記載のスタジオレッスンのみ整理券を配布し、番号順に入場いただきます。
※整理券について、11:15～のレッスンは10:10～配布開始、12:15～のレッスンは11:15～配布開始いたします。
※朝のストレッチ後1・2本目のレッス参加前の時間帯(10:40～12:15迄)は参加受付後、GF階「紅紫」にてお待ちください。
何卒ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

フィットネスクラブ北広島クラッセ
公式SNS

様々な情報をお知らせします！
いいね・フォローお願いします♪



フィットネスクラブ北広島クラッセ



SOPRATICO.KITAHIRO