

【レッスンプログラム】

スポーツクラブ ケーニース

〒497-0040

愛知県海部郡蟹江町城2丁目431番地

BONDOスポーツ

☎0567-96-3355

🔍 スポーツクラブ ケーニース 検索

[11月~]

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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
10時												
	ズンバ 10:30~11:00 久野 絵梨香	初級スイム 10:30~11:10 野田 逸鉦	初中級エアロ 10:30~11:10 アッキー		ディスコワールド 10:30~11:00 堀田 真奈美		初中級エアロ 10:30~11:10 小笠原 薫	中級スイム 10:30~11:10 上田 義秋	セラピーヨーガ 10:30~11:00 TAE		楽しくエアロ 10:30~11:00 北川 由美	
11時	美body マットエクササイズ 11:10~11:40 久野 絵梨香			ウォーキング 11:00~11:20	はじめてのピラティス 11:10~11:40 堀田 真奈美				やさしいヨーガ 11:10~11:40 TAE	ウォーキング 11:00~11:20	ボディメーカーヨーガ 11:10~11:40 北川 由美	
			フラエクササイズ 11:20~12:00 松本 陽子	アクアビクス 11:20~11:50 金森 有美			Queenaxストレッチ 11:30~11:50 [★] ※スタッフレッスン	上級スイム 11:30~12:10 上田 義秋		アクアビクス 11:20~11:50 北川 由美		
12時												
13時	ストレッチポール 13:00~13:40 水野 みゆき		ダンベルトレーニング 13:00~13:20 [★] ※スタッフレッスン		体幹トレーニング 13:00~13:40 水野 みゆき		ストレッチポール 13:00~13:20 [★] ※スタッフレッスン		Queenaxストレッチ 13:00~13:20 [★] ※スタッフレッスン		Queenaxストレッチ 13:00~13:20 [★] ※スタッフレッスン	
14時	Queenaxファンクショナル 14:00~14:20 [★] ※スタッフレッスン		バラエティーエクササイズ 14:00~14:20 [★] ※スタッフレッスン				バラエティーエクササイズ 14:00~14:20 [★] ※スタッフレッスン					
<p>レッスン開始後は入退場できません。新型コロナウイルス感染予防のため スタジオ:15名 Queenax:8名 とさせていただきます。15分前に整理券をフロントにて配布いたします。</p>												
18時												
	Queenaxストレッチ 18:30~18:50 [★] ※スタッフレッスン		Queenaxファンクショナル 18:30~18:50 [★★]				Queenaxストレッチ 18:30~18:50 [★] ※スタッフレッスン		Queenaxファンクショナル 18:30~18:50 [★★] ※スタッフレッスン			
19時												
	リフレッシュヨーガ 19:30~20:10 TAE		サルセーション 19:30~20:20 KOTO		ズンバ 19:30~20:10 アッキー		リズムメンテナンス 19:30~20:00 SATOKO		ZUMBA 19:30~20:10 久野 絵梨香			
20時												
	Queenaxファンクショナル 20:30~20:50 [★★] ※スタッフレッスン				Queenaxストレッチ 20:30~20:50 [★] ※スタッフレッスン		BODYメンテナンス 20:10~20:40 SATOKO		TABATA式ファットバーンレッスン 第1・3週/上半身 第2・4週/下半身 20:30~20:50 [★★★] ※スタッフレッスン			
21時												

※[★]の数は、運動強度を表しています。
※プログラムは、3~4か月ごとに見直しをさせていただきます。

※プログラムは、諸事情により予告なしに変更される場合があります。予めご了承ください。