

FunSante 飯倉 レッスンプログラム 2021.1.3~2021.3.31

	月 MON			火 TUE			水 WED	木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN		
	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール		4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	2Fスタジオ	プール
9:00																			
9:30				9:50~10:05 ポール ストレッチ15															
10:00	9:55~10:15 おはよう ストレッチ		10:00~10:30 パラエティ ウォーク	10:15~11:00 エンジョイエアロ <和泉>		10:00~10:30 健康教室 (定員20名)		9:55~10:55 ルーシー ダットン <平田>	10:00~10:30 シェイプ ウォーク	9:55~10:15 ポール ストレッチ20		10:00~10:30 健康教室	9:55~10:15 おはよう ストレッチ	10:00~10:30 シェイプ ウォーク	10:00~10:30 ウェーブ ストレッチ		10:00~10:30 おはよう ウォーク		
10:30	10:30~11:30	10:30~11:30			10:30~11:15				10:30~11:30	10:30~11:15			10:30~11:15	10:30~11:30	10:30~11:30				
11:00	脂肪燃焼 ローインパクト <和泉>	ルーシー ダットン <平田>	ワンポイント45 (基本編)	10:45~11:30 エンジョイエアロ <和泉>	10:45~11:15 ホットヨガ <合庭>	10:45~11:15 はじめて パタフライ		11:10~12:10 太極拳 <鹿田>	10:45~11:15 はじめて クロール	10:45~11:15 シェイプエアロ <初・中級> <WATARU>		10:45~11:15 はじめて	10:45~11:15 オリジナル エアロ <石丸>	10:45~11:15 ホット ピラティス <鹿毛>	10:45~11:15 はじめて クロール	10:45~11:15 ボディバランス <平川>	10:45~11:15 ワンポイント30 (基本編)		
11:30				11:15~11:45 ボディ コンバット30 <有馬>		11:30~12:15 ワンポイント スイム45			11:30~12:15	11:30~12:00		11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00	11:30~12:00
12:00	11:45~12:30 ベアツクヒート& シェイプヒート30		11:45~12:15 レベルアップ スイム30	12:00~13:00 リラックス ヨガ <和泉>				12:00~13:00 ZUMBA (45) <鹿田>	12:00~13:00 レベルアップ スイム45	12:00~13:00 パラエティSTEP <和泉>	12:00~13:00	12:00~13:00	11:45~12:30 ZUMBA (45) <石丸>	11:45~12:30 はじめて 背泳ぎ	11:45~12:45 ボディ コンディショニング <スタッフ>	11:45~12:45 フリースタイル ダンス <河上>	11:45~12:45 週替わり レッスン		
12:30	3・4・5週目は シェイプヒート45			12:30~13:15 ホット ルーシーダットン <MIDORI>				12:25~13:25 ZUMBA (60) <坂丸>	12:25~13:25 ホットパワー-ヨガ <西尾>	12:25~13:25 ディスコワールド <和泉>			12:25~13:25 ホットヨガ <桐谷>	12:45~13:45	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00
13:00	13:00~14:00 ヨガ <鹿田>		13:30~14:00 ワンポイント30 (基本編)	13:15~14:00 美尻トレーニング <田畑>		13:30~14:00 シェイプ ウォーク		13:40~14:25 オリジナル エアロ <和泉>	13:40~14:25 はじめて クロール	13:30~14:00 フラダンス <松本>			13:30~14:00 はじめて スイム	14:00~14:45 ヨガエクササイズ <鹿毛>	14:00~14:30 フリースタイル ダンス <河上>	14:00~14:30 フリースタイル ダンス <河上>	14:00~14:30 フリースタイル ダンス <河上>	14:00~14:30 フリースタイル ダンス <河上>	
14:00	14:20~15:20 ラテンシェイプ <桐谷>	14:15~15:25 STYLE JAZZ <鳥越>	健康教室	14:15~15:00 ZUMBA (45) <桐谷>	14:15~15:15 ホットアロマ <西尾>	14:15~14:45 ワンポイント スイム30		15:00~16:00 ヨガ <富安>	14:00~15:00 バレエ ストレッチ <安河内>	14:15~14:45 レベルアップスイム	14:15~15:00 ZUMBA (45) <MIDORI>	14:15~15:00 ホットヨガ <桐谷>	14:15~14:45 ワンポイント スイム30	14:00~14:45 ピラティス <スタッフ>	14:15~15:15 パラエティウォーク	14:15~15:15 ボディバランス テック&45	14:00~14:30 フリースタイル ダンス <河上>	14:00~14:30 フリースタイル ダンス <河上>	
15:00	15:35~16:20 ボルドブラ <平島>			15:15~16:15 ボディ コンディショニング <平井>		15:00~15:30 はじめて クロール			15:00~16:00 ヨガ <富安>	15:00~16:00 ヨガ <富安>	15:15~16:15 骨髄EX <鹿毛>	15:15~16:15 骨髄EX <鹿毛>	15:00~15:30 アクアピクス	15:00~15:45 ZUMBA (45) <MIDORI>	15:30~16:30 パラエティSTEP (中級) <渡辺>	15:30~16:30 パラエティSTEP (中級) <渡辺>	15:30~16:30 パラエティSTEP (中級) <渡辺>	15:30~16:30 パラエティSTEP (中級) <渡辺>	
16:00														16:00~17:00 ボディコンバット テック&45 <安武>	16:00~17:00 ホットピラティス <安河内>	16:00~17:00 ホットピラティス <安河内>	16:00~17:00 ホットピラティス <安河内>	16:00~17:00 ホットピラティス <安河内>	
17:00		17:30~18:30 Jr.空手 スクール		16:45~17:45 ジュニア スイミング [キッズクラス] 幼児~小2 2コース使用		16:45~17:45 ジュニア スイミング [キッズクラス] 幼児~小2 2コース使用			17:00~18:00 キッズ ジャズI (初級) 3歳~小3	16:45~17:45 ジュニア スイミング [キッズクラス] 幼児~小2 2コース使用			16:45~17:45 ジュニア スイミング [キッズクラス] 幼児~小2 2コース使用	16:45~17:45 ジュニア スイミング [キッズクラス] 幼児~小2 2コース使用	17:00~18:00 ボディコンバット <スタッフ>	17:00~18:00 ボディコンバット <スタッフ>	17:00~18:00 ボディコンバット <スタッフ>	17:00~18:00 ボディコンバット <スタッフ>	
18:00				18:00~19:00 ジュニア スイミング [ジュニアクラス] 小3~中学 2コース使用		18:00~19:00 ジュニア スイミング [ジュニアクラス] 小3~中学 2コース使用			18:15~19:15 キッズ ジャズII (中級) 小4~小6	18:00~19:00 ジュニア スイミング [ジュニアクラス] 小3~中学 2コース使用		17:50~18:50 Jr.ストリート ダンス	18:00~19:00 ジュニア スイミング [ジュニアクラス] 小3~中学 2コース使用	18:00~19:00 ジュニア スイミング [ジュニアクラス] 小3~中学 2コース使用	17:45~18:45 ホットアロマ ストレッチ <安河内>	17:45~18:45 ホットアロマ ストレッチ <安河内>	17:45~18:45 ホットアロマ ストレッチ <安河内>	17:45~18:45 ホットアロマ ストレッチ <安河内>	
19:00				19:00~20:00 ヨガ <鹿田>					19:15~20:00 背骨 コンディショニング <石丸>	19:15~20:00 背骨 コンディショニング <石丸>	19:15~20:15 ボディ コンディショニング <平井>	19:15~20:15 ボディ コンディショニング <平井>							
20:00				20:15~21:00 ボディ コンバット45 <安河内>	20:15~21:15 ホットピラティス <安河内>				20:15~21:15 HIP HOP <河上>	20:15~21:15 ボディバランス <石丸>	20:30~21:00 ワンポイント30 (基本編)	20:30~21:30 ボディ コンバット60 <スタッフ>	20:15~21:15 ホット ストレッチ <鹿野>						
21:00	20:30~21:30 ボディコンバット テック&45 <安武>			21:15~22:15 ボディ コンバット45 <安河内>	21:15~22:15 ホットピラティス <安河内>			21:30~22:15 ZUMBA <石丸>	21:30~22:15 ZUMBA <石丸>	21:15~21:45 クロール	21:15~21:45 クロール	21:15~21:45 クロール							
22:00	21:45~22:15 シェイプヒート30 <スタッフ>			21:45~22:15 ボディ コンバット45 <安河内>	21:45~22:15 ボディ コンバット45 <安河内>					21:45~22:15 クロール	21:45~22:15 クロール	21:45~22:15 クロール							
23:00																			

休館日

内容変更

内容変更

楽しみながら その先のジブンへ

FunSante

フィットネスクラブ ファンサンテ飯倉店

★目のや体力に合わせてご参加下さい。(内容については裏面をご覧ください。)
 ★祝日のタイムテーブルは、事前に館内掲示いたします。
 ★プールにはインストラクターが常駐しております。レッスン外の時間でも泳法やウォーキングなど、お気軽に声をおかけ下さい。
 ★ジュニアスイミングの準備を18:25~行います。ご了承の程、宜しくお願い致します。
 ★2Fスタジオにて行います。ホットスタジオプログラムは有料となりますのでご了承の程、宜しくお願い致します。
 ★変更のあるレッスンは太枠にて表示しております。