


フィットネスエリア教室スケジュール(2024年10月～)

火		水	木	金	土		日
フィットネススタジオ	トレーニングルーム	フィットネススタジオ	フィットネススタジオ	フィットネススタジオ	フィットネススタジオ	トレーニングルーム	フィットネススタジオ
9:45-10:45	8:45-9:45	9:45-10:45	9:45-10:45	9:45-10:45	9:30-10:30	8:45-9:45	
▲シニア運動教室 中菌 真理	★50歳からの筋トレ教室 稲葉・飯田	▲シニア運動教室 日高 啓涼	▲シニア運動教室 中菌 真理	▲シニア運動教室 長内 ゆみ	■キッズたいそう ベーシック	★50歳からの筋トレ教室 稲葉・飯田	
11:15-12:00		11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00	11:15-12:00		11:15-12:00
●ベーシックエアロ 三浦 弥生		●ZUMBA® 宮崎 友子	・毎月1・3・5回目 ●フォームローラー ストレッチ ・毎月2・4回目 ●ベーシックステップ 三浦 弥生	●ベーシックエアロ 佐々木 とし子	●美ユーター BodyWave® ・毎月最終週のみ ●ZUMBA®GOLD 宮崎 友子		●エンジョイエアロ 篠田 りつこ
12:45-13:30		12:15-13:15		12:15-13:15			12:30-13:15
★太極舞教室 中菌 真理		●パワーヨガ 長内 ゆみ		●ベーシックピラティス 佐々木 とし子			●エンジョイステップ 篠田 りつこ
14:00-14:20		14:00-14:20	14:00-14:20		12:15-13:15		14:15-14:45
●▲補助講習① ストレッチ 中菌 真理		●▲補助講習① ウェープリングストレッチ 稲葉 和美	●▲補助講習① ストレッチ 木村 悦子		●ベーシックピラティス 稲葉 和美		●▲補助教室 ストレッチ
14:30-15:00		14:30-15:00	14:30-15:00		13:30-14:00		
●▲補助講習② 筋力トレーニング 中菌 真理		●▲補助講習② ウォーキングエアロ 稲葉 和美	●▲補助講習② かんたんエアロ 木村 悦子		●▲補助講習① かんたんステップ 木村 悦子		
16:15-17:15		16:15-17:15	15:30-16:30	16:15-17:15	14:15-14:45		
■キッズたいそう ベーシック		■キッズたいそう ベーシック	■キッズたいそう ベーシック	■キッズたいそう ベーシック	●▲補助講習② フォームローラー 木村 悦子		
17:20-18:20		17:20-18:20	17:15-18:15	17:20-18:20	14:50-15:20		
■キッズたいそう アドバンス		■キッズたいそう アドバンス	★メディカルキッズ ヒップホップスクール 佐藤 真樹	■キッズたいそう アドバンス	●▲補助講習③ ストレッチ 木村 悦子		
18:45-19:30		18:45-19:30	18:45-19:30	18:45-19:30	16:35-17:35		
●エンジョイエアロ 石田 幸子		●ファットバーン 稲葉 和美	●ZUMBA!! 稲葉 和美	●ZUMBA® 宮崎 友子	■キッズたいそう アドバンス		
19:45-20:30		19:45-20:30	19:45-20:30		17:40-18:40		
●フローヨガ 石田 幸子		●筋コンディショニング 木村 悦子	●エンジョイエアロ 稲葉 和美		■キッズたいそう アドバンスB		

- ・・・総合会員対象教室です
- ▲・・・シニア会員対象教室です
- ・・・子ども会員対象教室です
- ★・・・別途登録が必要です

	営業時間		
	平日	土曜日	日曜・祝日
温水プール	10:30～20:30	10:00～20:30	10:00～18:00
トレーニングルーム	10:00～21:00		
カルシウム人工温泉	10:30～21:00		
貸会議室	09:00～21:00		


 公益財団法人体づくり指導協会
 君津メディカルスポーツセンター
 TEL 0439-88-0611