更新日：2024/1/1

ウィークリータイムスケジュール

「祝日」の場合は、「特別」プログラムに変更致します。

営業時間：
マシンジム・スタジオ　平日 10:00～22:00　土・日・祝日 10:00～20:30
プール　平日 10:00～21:30　土・日・祝日 10:00～20:00

Tel.072-792-4522
Sports Club THG FITNESS VIGOR スポーツクラブ フィットネスビガー

	月曜日		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
10:00													
10:30		10:00～11:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。		10:00～11:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。		10:00～11:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。			10:00～11:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。				10:00～11:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。
11:00	10:30-11:20 ピラティスベーシック 【池田】<50 分> 定員 36 名		10:20-10:50 ストレッチ 【佐藤】<30 分> 10:50-11:20 筋コン 【佐藤】<30 分>		10：30-11：30 ヨガ 【古川】<60 分> 定員 36 名			10：30-12：00 エクササイズ &ジャズステップ 【鎌田】<90 分>		10：30-11：30 ヨガ <60 分> 第 1.3.5 大西 第 2.4　古川 定員 36 名	10：30-11：15 アクアエクササイズ 【田中（さ）】<45 分> 全コース利用	10：30-11：00 ノルディックポール EX ストレッチクラス <30 分> 第 2・第 4 【正和会】	
11:30												11：10-11：40 ノルディックポール EX 筋力強化クラス <30 分> 第 2・第 4 【正和会】	
12:00	11:30-12:15 ショートエアロビクス 【垣内】<45 分>		11: 30-12:15 リズム体操 【佐藤】<45 分>		11：45-12：30 ボディシェイプアップ トレーニング 【宮田】<45 分>			12：10-12：40 ボール体操① 【池田】<30 分> （定員 20 名） 12：45-13：15 ボール体操② 【池田】<30 分> （定員 20 名）					
12:30													
13:00	12:30-14:00 ジャズダンス 【鎌田】<90 分>		12：30-13:00 コンディショニングストレッチ 【後藤】<30 分> 13：05-13:35 リズムDEダンス 【後藤】<30 分>	12：30-13：15 クロール（初級・中級） すいすい～きれいに 【田中（さ）】<45 分> 13：30-14：10 アクアシェイプ 【田中（さ）】<40 分> 全コース利用	12：45-13：15 かんたんボール体操 【池田】<30 分> 定員 20 名 13：30-14：15 基礎からのエアロビクス 【池田】<45 分>	13：15-14：00 アクアエクササイズ 【長瀬】<45 分> 全コース利用		13：25-14：25 ヨガ 【後藤】<60 分> 定員 36 名		12：30-13：30 ハワイアンフラダンス 有料 【丹生】60 分			
13:30													
14:00			13：50-14:20 はじめてステップ 【塩月】<30 分> 定員 22 名							13：45-14：45 シェイプアップ ボクシング 【森岡ジム】<60 分> 定員 22 名	14：00-14：40 ワンポイントレッスン 泳法 【天野】<40 分>		
14:30	14:10-15:10 ZUMBA 【田中】<60 分>	14：15-15：00 アクアエクササイズ 【車】<45 分> 全コース利用			14：30-15：30 太極舞 【垣内】<60 分>	14：15-14：45 水中歩き方教室 【長瀬】<30 分>							
15:00			14:35-15:05 ストレッチ <30 分>					14：45-15：30 エンジョイエアロ 【宮田】<45 分>					
15:30	15:20-16:20 ステップサーキット 【田中】<60 分> 定員 22 名	15：30～17：00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。	15：25-16:10 リフレッシュエアロ 【宮田】<45 分>	15：30～17：00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。	15：40-16：10 ゲートボール 【坪田】<30 分>	15：30～17：00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。		15：40-15：55 がんばれ上半身 <15 分> 【太田】 定員 30 名 16：00-16：15 がんばれ下半身 <15 分> 【太田】	15：30～17：30 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。	15：00-16：00 ピラティス 【垣内】<60 分> 定員 36 名	15：30～17：00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。	15：00-16：00 週替りレッスン （館内掲示板参照） <60 分>	15：30～17：00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。
16:00													
16:30	16:30-17:20 ピラティスベーシック 【池田】<50 分> 定員 36 名												
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00	19:30-20:30 リセットボディ 【安田】<60 分> 定員 36 名		20：00-21：00 ウォーミングアップ& ボールエクササイズ 【田中】<60 分> 定員 20 名		19：30-20：30 ピラティス 【垣内】<60 分> 定員 36 名			19：30-20：10 ベーシックエアロ 【佐藤】<40 分> 20:10-20:30 ストレッチ <20 分> 【佐藤】					
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

休日