更新日：2018/4/1

ウィークリータイムスケジュール

「祝日」の場合は、「日曜日」の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 TFG 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 30 名		10：30-11:20 ステップエクササイズ① 【塩月】<50 分> 定員 22 名		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 【古川】<60 分> 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		
11:30													
12:00	11:30-12:15 ショートエアロビクス 【垣内】<45 分>		11：30-12:00 足裏健康体操 【塩月】<30 分>定員 30 名		11：45-12：30 ボディシェイプアップ トレーニング 【川村】<45 分>			12：10-12：40 ボール体操① 【池田】<30 分> （定員 20 名）				11：30-12：15 やさしいステップ 【塩月】<45 分> 定員 22 名	
12:30								12：45-13：15 ボール体操② 【池田】<30 分> （定員 20 名）					
13:00	12:30-14:00 ジャズダンス 【鎌田】<90 分>	13:00-13:40 テーマレッスン 水泳の基礎（泳法） 初級者～ 【天野】<40 分>	12：30-13:00 コンディショニングストレッチ 【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>	12：45-13：15 かんたんボール体操 【池田】<30 分> 定員 20 名			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		12：30-13：00 足裏健康体操 【塩月】<30 分>定員 30 名	
13:30			13：05-13:35 リズムDEダンス 【後藤】<30 分>	13：30-14：10 アクアシェイプ 【田中（さ）】<40 分> 全コース利用	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 【車】<45 分> 全コース利用						13：30-14：15 エンジョイ フィットネスバレエ 【松平】<45 分>	14：00-14：40 アクアフィットネス 【天野】<40 分>
14:00			14：00-14:20 はじめてステップ 【塩月】<20 分>定員 22 名						14：15-14：45 ウォーキングでからだスッキリ 【堀内】<30 分>	13：45-14：45 シェイプアップ ボクシング 【森岡】<60 分> 定員 22 名	14：00-14：45 クロール（中級） きれいに～美しく 【天野】<45 分>	14：20-15：05 ビューティーバレエ トレーニング 45 【松平】<45 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 【川村】<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 【車】<30 分>		14：45-15：30 ベーシックエアロ 【川村】<45 分>					
15:00			14：40-15:40 エアロビクス 【本馬】<60 分>									15：10-16：10 週替りレッスン （館内掲示板参照） <60 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。	16:00-16:30 ストレッチ <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。	15：40-16：10 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	15：30-16：00 ワンポイントレッスン（泳法） 【天野】<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。		15：30～17：00 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					16:20-16:50 インディアカ 【堀内】<30 分>			16：00-16：15 がんばれ下半身 <15 分>【太田】					
16:30	16:30-17:20 ピラティスベーシック 【池田】<50 分> 定員 30 名							16：20-16：40 はじめてエアロ <20 分>【太田】	16：00～17：30 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。	16：15-16：45 肩スッキリ体操 【堀内】<30 分> 定員 30 名			
17:00					17:00-17:30 腰痛ケア体操 【朝倉】<30 分>								
17:30													
18:00													
18:30					18:00-19:00 ビューティーバレエ トレーニング 60 【松平】<60 分>								
19:00													
19:30	19:30-20:30 ステップ エクササイズ② 【塩月】<60 分> 定員 22 名				19：30-20：30 太極舞 【垣内】<60 分>			19：30-20：30 エアロビクス 【佐藤】<60 分>	19：45-20：30 アクアエクササイズ 【川村】<45 分>				
20:00													
20:30	20:40-21:10 ストレッチ <30 分>		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		20：40-21：40 ピラティス 【垣内】<60 分> 定員 30 名			20：40-21：40 ヨガ 【佐藤】<60 分> 定員 36 名					
21:00													
21:30			21:10-21:40 ストレッチ <30 分>										
22:00													

定休日