更新日：2018/9/1

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

スタジオ

- 10:30-11:20 ピラティスベーシック【池田】<50分> 定員36名
- 11:30-12:15 ショートエアロビクス【垣内】<45分>
- 12:30-14:00 ジャズダンス【鎌田】<90分>
- 14:10-15:10 ZUMBA【田中】<60分> 定員22名
- 15:20-16:20 ステップサーキット【田中】<60分> 定員22名
- 16:30-17:20 ピラティスベーシック【池田】<50分> 定員36名
- 19:30-20:30 ステップエクササイズ②【塩月】<60分> 定員22名
- 20:40-21:10 ストレッチ<30分>

プール

- 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。
- 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>
- 14:15-15:00 アクアエクササイズ【川村】<45分> 全コース利用
- 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。

火曜日

スタジオ

- 10:30-11:20 ステップエクササイズ①【塩月】<50分> 定員22名
- 11:30-12:00 足裏健康体操【塩月】<30分>定員30名
- 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>
- 14:00-14:20 はじめてステップ【塩月】<20分>定員22名
- 14:40-15:40 エアロビクス【本馬】<60分>
- 16:00-16:30 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
- 21:10-21:40 ストレッチ<30分>

プール

- 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。
- 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
- 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。

水曜日

スタジオ

- 10:30-11:30 ヨガ【古川】<60分> 定員36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>
- 12:45-13:15 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>
- 14:30-15:30 太極舞【垣内】<60分>
- 15:40-16:10 ゲートボール【坪田】<30分>
- 16:20-16:50 インディアカ<30分>
- 17:00-17:30 腰痛ケア体操【朝倉】<30分>
- 17:40-18:25 ビューティーバレエトレーニング45【松平】<45分>
- 18:30-19:15 エンジョイフィットネスバレエ【松平】<45分>
- 19:30-20:30 太極舞【垣内】<60分>
- 20:40-21:40 ピラティス【垣内】<60分> 定員36名

プール

- 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。
- 13:15-14:00 アクアエクササイズ【車】<45分> 全コース利用
- 14:15-14:45 水中歩き方教室【車】<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。

木曜日

定休日

金曜日

スタジオ

- 10:30-12:00 エクササイズ&ジャズステップ【鎌田】<90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）
- 13:25-14:25 ヨガ【後藤】<60分> 定員36名
- 14:45-15:30 ベーシックエアロ【川村】<45分>
- 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】
- 16:20-16:40 はじめてエアロ<20分>【太田】
- 19:30-20:30 エアロビクス【佐藤】<60分>
- 20:40-21:40 ヨガ【佐藤】<60分> 定員36名

プール

- 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。
- 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。
- 19:45-20:30 アクアエクササイズ【川村】<45分>

土曜日

スタジオ

- 10:30-11:30 ヨガ【古川】<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
- 13:45-14:45 シェイプアップボクシング【森岡】<60分> 定員22名
- 15:00-16:00 ピラティス【垣内】<60分> 定員36名

プール

- 10:30-11:15 アクアエクササイズ【田中（さ）】<45分> 全コース利用
- 14:00-14:45 クロール（中級）きれいに～美しく【天野】<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。

日曜日

スタジオ

- 11:30-12:15 やさしいステップ【塩月】<45分> 定員22名
- 12:30-13:00 足裏健康体操【塩月】<30分>定員30名
- 14:00-15:00 ビューティーバレエトレーニング60【松平】<60分>
- 15:10-16:10 週替りレッスン（館内掲示板参照）<60分>

プール

- 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。
- 14:00-14:40 アクアフィットネス【天野】<40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。