FITNESS CLUB Gofuku-cho

4月レッスンスケジュール

初めての方でも始めやすいレッスンです。

※祝日の営業時間は18：30までとなります。

月

5Fプール	3Fスタジオ	4Fスタジオ
(25M 5コース)		リフレッシュヨガ 原田 10:30-11:15
水中ウォーキング 漆畑 10:30-11:00		1. 15 限定
初心者クロール 漆畑 11:10-11:40	初中級エアロ 塙 11:30-12:15	
クロール 息継ぎ編 漆畑 11:50-12:20	女性限定	POWER HIPNESS アヤベ 12:20-13:00
	ZUMBA gold 秋山 13:00-13:45	椅子ヨガ 椿 13:15-14:00
	ズンバが初めての方おすすめ！	ファットバーンエアロ 北山 14:15-15:00
ジュニアスイミングスクール 2コース使用 15:00-16:00		コアメイキング 北山 15:15-15:30
ジュニアスイミングスクール 3コース使用 16:00-17:00		
ジュニアスイミングスクール 3コース使用 17:00-18:00	★持ち物★ ・バスタオル ・フェイスタオル ・靴下	
楽しく泳ごう 堀川orアヤベ 19:00-19:45	アロマリンパリフレクソロジー 塙 19:00-19:50	エアロ&シェイプ 北山 18:45-19:30
8. 22 限定	リラックスヨガ 早川 20:00-20:45	サンドバッグボクササイズ 石川 20:05-20:50 NEW

火

5Fプール	3Fスタジオ	4Fスタジオ
(25M 5コース)	初級エアロ 塙 10:20-11:05	9.16.23.30限定 ストレッチポール スタッフ 10:30-11:00
水中ウォーキング 漆畑 10:40-11:10		1・2・3(5)週目 リンパストレッチ 4週目 アロマリンパリフレクソロジー 塙 11:25-12:15
アクアビクス 漆畑 11:20-11:50	フィットネスベリー AKI 11:30-12:30	★持ち物★ ・バスタオル ・フェイスタオル ・靴下
↑ 23名以上3コース		
初級バタフライ 漆畑 12:05-12:50		ステップ45 中澤 13:15-14:00
定員8名	バランスボール スタッフ 14:15-14:45	フィットネスサーキット 北山 14:15-15:00
ジュニアスイミングスクール 2コース使用 15:00-16:00		リラックスストレッチ 北山 15:15-15:30
ジュニアスイミングスクール 3コース使用 16:00-17:00		
ジュニアスイミングスクール 3コース使用 17:00-18:00		女性限定12名 女子トレトランポリン 19：10-19：30
みんなで練習会!! (インストラクターなし) 18：30-19:30	ベーシックヨガ 早川 18:30-19:15	
	ボディシェイプ 大原 19:30-20:00	
	ZUMBA U-ko 20:15-21:00	HITBURNBOX アヤベ 19:45-20:15
定員10名 男女OK		BodyMakeWorkout 佐野 20:30-21:00

木

5Fプール	3Fスタジオ	4Fスタジオ
(25M 5コース)		フィットネスサーキット 北山 10:20-11:05
水中ウォーキング 松永 10:30-11:00		定員25名
11. 18. 25 限定		
アクアビクス 北山 11:20-11:50	健康ストレッチ 漆畑 11:20-11:50	
↑ 23名以上3コース		
はじめて背泳ぎ 松永 12:10-12:50	ファットバーンエアロ ～初級編～ 塙 12:05-12:50	スローフローヨガ Mayo 12:05-12:50
11. 18. 25 限定		
個人メドレーに挑戦！ 松永 13:00-13:40	ZUMBA 秋山 13:05-13:50	
11. 18. 25 限定		
定員25名		初級ステップ 漆畑 14:00-14:45
ジュニアスイミングスクール 2コース使用 15:00-16:00		足裏健康教室 漆畑 15:00-15:45
ジュニアスイミングスクール 3コース使用 16:00-17:00		
ジュニアスイミングスクール 3コース使用 17:00-18:00	女性限定 定員 10名 入門	HITBURNBOX 石川 18:30-19:00
4. 11. 25 限定		HITBURNBOX 石川 19:15-19:45
平泳ぎ アヤベ 19:00-19:30	ピラティス TOSHI 19:00-19:45	
女性限定 定員 18名 トレーニング	U-JAM fitness TOSHI 20:00-20:45	POWER HIPNESS アヤベ 20:00-20:45
	スタジオ開放 (出入り自由) 20:55-21:20	4. 11. 25限定

金

5Fプール	3Fスタジオ	4Fスタジオ
(25M 5コース)	バランスボディ 小林 10:15-11:00	
水中ウォーキング 松永 10:30-11:00		
12. 19. 26 限定		
はじめてクロール 松永 11:10-11:40		骨盤調整ヨガ 小林 11:10-12:00
12 19. 26 限定		
クロールで泳ごう!! 松永 11:50-12:20	初級エアロ 漆畑 12:30-13:15	
12. 19. 26 限定		
	ZUMBA U-ko 石川 13:30-14:15	らくらくエアロ 石川 13:45-14:15
		5. 19 限定
	ラテンビート U-ko 14:30-15:15	
ジュニアスイミングスクール 2コース使用 15:00-16:00	ダンス基礎トレ30 U-ko 15:30~16:00	初心者ヨガ 高野 15:00-15:45
ジュニアスイミングスクール 3コース使用 16:00-17:00	12 限定	指ヨガ呼吸法 高野 16:00-16:45
ジュニアスイミングスクール 3コース使用 17:00-18:00	女性限定 定員 10名 キック	デトックスヨガ 早川 18:45-19:30
アクアビクス 北山 19:00-19:30	初級エアロ 下村 19:00-19:45	
↑ 23名以上3コース		
女性限定	ナイトヨガ セイラ 20:00-20:45	ファットバーンエアロ 北山 20:15-21:00
※平日の営業時間は22：00までとなります。	12. 19. 26限定	

土

5Fプール	3Fスタジオ	4Fスタジオ
(25M 5コース)		やさしいステップ 大原 10:20-11:05
↓ 23名以上3コース		
アクアダンベル スタッフ 11:00-11:25	シェイプアップ体操 大原 11:20-12:00	女性限定
6. 13. 20 限定		POWER HIPNESS アヤベ 11:15-12:00
プールお楽しみイベント (隔週) 11:45-12:30	小学生以上の子度のみ	13. 27 限定
	呉服町こどもゼミな～る 13:00-13:45	デイタイムヨガ セイラ 12:15-13:00
ジュニアスイミングスクール 3コース使用 13:00-14:00	27 限定	13. 27 限定
ジュニアスイミングスクール 3コース使用 14:00-15:00	ジュニア器械体操 幼児クラス 14:30-15:30	健康ストレッチ 塙 14:00-14:40
ジュニアスイミングスクール 3コース使用 15:00-16:00	ジュニア器械体操 小学生クラス 15:30-16:30	ベーシックヨガ 多々良(郁) 15:00-15:45
※土曜日の営業時間は20：30までとなります。		ベーシックヨガ 多々良(芳) 19:00-19:45
TRX トレーニング 場所：ジムエリア 日時： 毎週金曜 TRX ベーシック 19：10～19：45（2部制） 毎週金曜 コア＆ストレッチ 13：15～13：30		

日

5Fプール	3Fスタジオ	4Fスタジオ
(25M 5コース)	イシュタヨガ ベーシック Mayo 10:30-11:15	女性限定 定員 10名 マイルド
	しなやかな体幹を作るヨガ Mayo 11:30-12:15	HITBURNBOX 石川 11:45-12:15
	女性限定 定員 10名 マイルド	HITBURNBOX 石上 12:30-13:00
	アロマリンパリフレクソロジー 塙 13:00-13:50	女子トレトランポリン 13：15-13：35 女性限定12名
	★持ち物★ ・バスタオル ・フェイスタオル ・靴下	初級エアロ 太田 14:00-14:45

※日曜、祝日の営業時間は18：30までとなります。

モーニングストレッチ
場所：ストレッチエリア
毎週月曜 10：15～10：25

ラダートレ
場所：3Fファンクショナルエリア
日時：毎週月曜 12：30～12：40

サーキットトレーニング
場所：ジムエリア
毎週火曜13：50～14：00
毎週金曜19：45～19：55

おなかトレ10
場所：ジムエリア
毎週火曜 18:50～19：00