

# ジェルススポーツクラブ鹿児島 スタジオプログラム (2019.4月~9月)

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00						ジェルキッズ (バランス体操) 9:45~10:45 樋之口
10:30	ラジオ体操(第1・第2) 10:10~10:20	やさしいストレッチ 10:10~10:20	ラジオ体操(第1・第2) 10:10~10:20	がんばる目重トシ 10:10~10:20		
11:00	ヒップホップ 10:30~11:15 杉元	ZUMBA 10:30~11:15 松本	シェイプエアロ 10:30~11:30 白澤	ダンスエアロ 10:30~11:30 米澤	ステップ 10:30~11:15 白澤	コンビネーション エアロ 11:00~11:45 松本
11:30	ソフトエアロ 11:25~12:10 白澤	アダージョ+インスパ イリングエクササイズ 11:25~12:10 米澤			ベリーダンス フィットネス 11:25~12:10 白澤	
12:00			アロマピラティス 11:40~12:40 中村	フラダンス 11:50~12:35 松本		アロマピラティス 11:55~12:55 中村
12:30	ヨガ 12:25~13:25 長谷				ヨガ 12:25~13:25 有馬	
13:00		アロマヨガ 12:50~13:50 園田	健康体操+リンパト リートメント 13:00~13:45 中村	スマイルエアロ 13:00~13:45 松本		フラダンス 13:05~13:50 松本
13:30					メンテナンスエクササイズ 13:35~14:05 溜	
14:00	美ボディ エクササイズ 14:00~14:45 米澤	ラテンエアロ 14:00~14:45 松本	エンジョイエアロ 14:00~14:45 米澤	入門ステップ 14:00~14:45 菊永	コアエアロ 14:20~15:05 溜	ZUMBA 14:00~14:45 松本
14:30						
15:00	シンプルエアロ & 骨盤シェイプ 14:55~15:40 松本	メンテナンスエクササイズ 15:00~15:30 溜		リラックスヨガ 15:00~16:00 鷲出		ヨガ 15:00~16:00 長谷
15:30					ジェルキッズ (めばえ体操) 15:25~16:25 溜	
16:00						
16:30	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 奥	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 吉留	ジェルキッズ (ヒップホップ①) 16:30~17:30 杉元		ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 吉留	
17:00						
17:30	ジェルキッズ (体操選抜クラス) 17:35~18:35 奥	ジェルキッズ (チャレンジ体操) 17:35~18:35 樋之口	ジェルキッズ (ヒップホップ②) 17:35~18:35 杉元		ジェルキッズ (チャレンジ体操) 17:35~18:35 吉留	
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	月替わりローテー ションレッスン 19:30~20:15		ダンスエアロ 19:30~20:15 米澤	ZUMBA60 19:30~20:30 松本	コンパット 19:15~20:00 奥	
20:00		ヨガ 20:00~21:00 長谷				
20:30			月替わりは隔週で オリジナルレッスンを 行います。 (館内告知にて)			
21:00						
21:30						

## ★ 変則プログラムのご案内 ★

☆水曜 13:00~13:45

第1・2週 ⇒ **健康体操**

第3・4・5週 ⇒ **リンパトリートメント**

☆月曜 19:30~20:15

**月替わりローテーションレッスン**

月ごとにインストラクターが替わります。

内容も月替わりとなります。お楽しみに！

## ★ 有料メニューのご案内 ★

### 《パーソナルトレーニング》

個々の目的に合わせたトレーニングメニューを  
インストラクターと一緒にいきます。

個々に異なる体力、筋力、性格、ペースなど適切な  
指導を受けることがマンツーマンならではの魅力です。

60分…6,000円(税込) ※詳細は受付まで。

### 《スポーツマッサージ》

筋肉の緊張・血行促進・ストレッチ不足の解消・

柔軟性向上など、日常生活に欠かせない筋肉を

ほくしたり、関節の可動域の効果が期待できます。

30分…2,400円 45分…3,600円

60分…4,800円(税込) ※詳細は受付まで。

ジェルススポーツクラブ鹿児島

TEL : 282-7655 FAX : 282-7656