

ジェルスポーツクラブ鹿児島 スタジオプログラム (2019.10月～2020.3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	がんばん目重トシ 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	ベリーダンス フィットネス 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			ソフトエアロ 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	スマイルダンス 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		ZUMBA 14:00～14:45 松本
14:30					コアエアロ 14:20～15:05 溜	
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 14:55～12:25 溜		リラックスヨガ 15:00～16:00 鷲出		ヨガ 15:00～16:00 長谷
15:30			月1もしくは隔週で オリジナルレッスンを 行います。 (館内告知にて)		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1もしくは隔週で 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、ペースなど適格な
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。



ジェルスポーツクラブ鹿児島

TEL : 282-7655 FAX : 282-7656