

ジェルスポーツクラブ鹿児島 スタジオプログラム (2021.4/1~)

| | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|-------|---------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|---|
| 10:00 | | | | | 偶数月→自重トレ 奇数月→ストレッチ | 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 | | ラジオ体操(第1第2) 10:10~10:20 | かんたん自重トレ 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 10:30~11:15 白澤 | ダンスエアロ 10:30~11:15 米澤 | ソフトエアロ 10:30~11:15 白澤 | コンペネーション エアロ 11:00~11:45 松本 |
| 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | ベリーダンス フィットネス 11:30~12:15 白澤 | インスパイリングエク ササイズ+α 11:30~12:15 米澤 | アロマピラティス 11:40~12:40 中村 | フラダンス 11:45~12:30 松本 | ステップエクササイズ 11:30~12:15 白澤 | アロマピラティス 12:00~13:00 中村 |
| 12:30 | | | | | | |
| 13:00 | ヨガ 12:40~13:40 長谷 | アロマヨガ 12:40~13:40 藤田 | カラダ快適リセット 13:00~13:30 中村 | スマイルダンス 13:00~13:30 松本 | ヨガ 12:40~13:40 有馬 | フラダンス 13:10~13:55 松本 |
| 13:30 | | | | | | |
| 14:00 | シンプルエアロ & 骨盤シェイプ 14:00~14:45 松本 | 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 | ベーシックステップ 14:00~14:45 菊永 | ノスタルジックエアロ 14:00~14:45 溜 | ZUMBA 14:05~14:50 松本 |
| 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | | メンテナンスエクササイズ 15:00~15:30 溜 | 美ボディエクササイズ 15:00~15:30 米澤 | リラックスヨガ 15:00~16:00 薫出 | | ヨガ 15:05~16:05 長谷 |
| 15:30 | | | | | ジェルキッズ (めばえ体操) 15:25~16:25 上山 | |
| 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 上山 | ジェルキッズ (ヒップホップ初級) 16:30~17:30 杉元 | 英会話レッスン 16:40~17:25 岩重 | ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 上山 | |
| 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 (ヒップホップ上級) 17:35~18:35 杉元 | ジェルキッズ (ヒップホップ中級) 17:35~18:35 杉元 | ジェルキッズ (チャレンジ体操) 17:35~18:35 上山 | |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:30 | | ヨガ 19:30~20:15 長谷 | ダンスエアロ 19:30~20:15 米澤 | ZUMBA 19:30~20:15 松本 | コンパクト 19:15~20:00 奥 | |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | |

☆ジェルスポーツクラブからのお願い☆

- ①入退館時の手指消毒並びに検温ををお願いいたします。(37.5度以上の方は入館できません)
また、館内はマスク着用です。
- ②スタジオレッスン中は、会員様同士で一定の距離を保って受講をお願いします。
また、給水中・レッスン前後にスタジオ入口などでの会話もご遠慮ください。
(ソーシャルディスタンスにご協力ください！)
但し、マスク熱中症に気をつけながら水分補給もこまめに行いましょう。
- ③ウォーキング・ランニング中は前を見て行いましょう。
横を向いて隣の方との会話はご遠慮ください。
- ④更衣室のご利用時も、長く留まらないように
会員様のご協力をお願いいたします。
- ⑤館内・バスにおきましては、時間おきに消毒作業を行わせていただいております。

★一部変更のプログラム★

- (火)インスパイリングエクササイズ+α
⇒4・5・8・9月は太極舞、6・7月はアダージョとなります。
- (木)ベーシックステップ
⇒入門ステップからワンランク上の内容で行います。
- (金)ステップエクササイズ
⇒ステップにさらにシェイプアップエクササイズをプラス！
- (金)ノスタルジックエアロ
⇒懐かしい曲やテンション上がる音楽に合わせて楽しくおどりましょう！もちろんエアロビクスですヨ♪

※その他、今後の状況変化に伴う変更等の情報は、随時ご案内させていただきます。

ジェルスポーツクラブ鹿児島
(TEL) 282-7655