

ジェルスポーツクラブ鹿児島 スタジオプログラム (2022.10/1~)

	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) 奥 9:45~10:45
10:30	ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20	かんたん自重トレ 10:10~10:20		
11:00	コンピネーション エアロ 10:30~11:15 山崎	ZUMBA 10:30~11:15 松木	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	コアエアロ 10:30~11:15 白澤	コンピネーション エアロ 11:00~11:45 山崎
11:30	ベリーダンス フィットネス 11:30~12:15 白澤	ソフトエアロ 11:30~12:15 白澤			チェアピクス 11:30~12:15 白澤	
12:00			アロマピラティス 11:40~12:40 中村	フラダンス 11:45~12:30 松木		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	骨盤矯正 13:00~13:30山崎	ベリーdeお腹引締め 12:45~13:30 松木	ヨガ 12:40~13:40 有馬	
13:30						フラダンス 13:10~13:55 松木
14:00	シンプルエアロ &骨盤シェイプ 14:00~14:45 松木	ラテンエアロ 14:00~14:45 米澤	ソフトエアロ 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 松木
14:30						
15:00	メンテナンスエクササイズ 15:00~15:30 溜		ZUMBA 15:00~15:30 米澤	リラックスヨガ 15:00~16:00 鷺出		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 四本	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	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 奥	ジェルキッズ (ヒップホップ上級) 17:35~18:35 四本	ジェルキッズ (ヒップホップ中級) 17:35~18:35 木元	ジェルキッズ (チャレンジ体操) 17:35~18:35 上山	
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	コンパクト 19:15~20:00 奥	ヨガ 19:30~20:40 長谷	ダンスエアロ 19:30~20:15 米澤	ZUMBA 19:30~20:15 松木		
20:00						
20:30						
21:00						

☆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をご遠慮ください。
- 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。

※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