

A-1 スポーツクラブ新富士店 プログラムスケジュール

2021年3月～

| | 月 | | 火 | | 水 | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | | |
|-------|-----|-------------------------------|-----|---------------------------|-----|---|--------------------------------|---|----------------------------|-------------------------|--------|----------------------------|--------|--|
| | ゴルフ | フィットネス | ゴルフ | フィットネス | | | フィットネス | ゴルフ | フィットネス | ゴルフ | フィットネス | ゴルフ | フィットネス | |
| 10:00 | | | | | 休館日 | | | | | | | | | |
| 11:00 | | 11:00~11:45 ヨガ 大竹 | | 11:00~11:20 からだほぐし 大竹 | | | 11:00~11:20 からだほぐし 田島 | | 11:00~11:20 バランスボール 大竹 | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | 11:25~11:35 お気軽ボディメイク(10)田島 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | 13:00~13:20 ボディメイク 高田 | ゴルフ プライベート レッスン ※要予約 (20分/2,200円) (40分/4,400円) (60分/5,500円) | | | | 13:00~13:20 ストレッチーズ 高田 | | |
| 14:00 | | 13:30~14:15 入門エアロ45 木内 | | 13:30~13:50 バランスボール 大竹 | | | 13:30~14:15 ヨガ 高田 | | | 13:15~14:00 ヨガ 大竹 | | 13:30~14:15 ピラティス 高田 | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | 14:30~14:50 TRX 深澤 | 復活! | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | 19:30~20:15 FIGHT DO 井上 | | 19:30~19:50 ボディメイク 木内 | | | 19:15~20:00 ヨガ Tomomi | | 19:20~20:05 ZUMBA 村上 | | | | | |
| 21:00 | | | | 20:00~20:30 STEP 木内 | | | | | | | | | | |

◇ご参加ご希望の際は、ご来店時、フロントにてご予約を賜ります。
 ※各レッスンの2時間前より受付。お電話でのご予約はできません。
 ◇安全確保のため、レッスン開始時刻を過ぎますとご参加できません。余裕を持ってご来店ください。
 ◇定員が定められているレッスンもございます。予めご了承ください。

| | | | |
|---------------|-------------|--------------|------------------|
| STEP 定員12名 | TRX 定員6名 | VIPR 定員9名 | バランスボール 定員12名 |
|---------------|-------------|--------------|------------------|