2017年
10月～

KSC wellness フィットネスクラブ金町

TEL 03-3600-3812
http://kscwellness.com/

グループエクササイズ タイムスケジュール

［営業時間］ 平日 9:30～23:00
土曜 9:30～21:00
日祝 9:30～20:00
［休 館 日］ 毎週月曜日

＊トレーニング施設のご利用時間は閉館時間の30分前までとさせていただきます。
＊最終入館時間は閉館時間の30分前とさせていただきます。
＊□ … 変更、新規のレッスンを太枠で囲ってます。
＊レッスンの途中入退場はご遠慮ください。

≪ 分類カラー ≫

エアロビクス / ステップエアロビクス / ダンスエアロ / ヨガ/太極拳/フラ / コンバット（格闘技系） / ダンス
→ ファンクショナルナル（機能的）プログラム
筋力バランス / 筋力燃焼 / 柔軟調整 / 65歳以上 推奨プログラム
→ プールプログラム
水中運動系 / 泳法系

火曜日

スタジオA（2階）

10:00～10:50 ミドルエアロ Ryo
11:10～12:00 ピラティス Ryo
12:20～13:00 シンプルエアロ 大家 愛弓
13:20～14:20 ヨガ 比呂
14:40～15:10 チャレンジコンバット 角谷 享宜
15:30～16:30 バラエティダンス 久留 久枝
19:30～20:00 チャレンジエアロ 本間 清吉
20:15～21:15 コンボエアロ 本間 清吉
21:25～22:15 骨盤ストレッチ 棚澤 美香

スタジオB（3階）

10:00～10:50 太極拳48式 hao
11:00～11:40 太極拳24式 hao
受 11:55～12:25 バランスフィットネス 黒澤 葉子 【定員23名】
12:40～13:10 猫背予防 横塚 牧子
整 13:25～13:55 チャレンジステップ 大家 愛弓 【定員30名】
14:15～15:15 ボディメイクバレエ ※女性限定 野口 彩
整 15:30～15:50 筋膜リリース 湯浅 敬文 【定員31名】
16:00～18:00 キッズスクール（K-キッズ）
19:10～20:10 ヨガ 戸口 智子
20:20～21:10 ZUMBA 棚澤 美香

ジムスペース

受 10:10～10:25 筋膜リリース
受 10:30～10:45 筋膜リリース 【各定員10名】
受 11:20～11:35 ウェーブストレッチ 【定員12名】

プール

受 10:10～10:40 アクア30 黒澤 葉子 【定員50名】
受 12:30～13:00 4種目 丸山 知子
受 13:10～13:40 はじめてスイム 晴山 幸子
受 14:40～15:20 アクア40 山本 彩海 【定員50名】
16:30～20:00 KSCスイミング選手コース 3～5コース使用

水曜日

スタジオA（2階）

10:00～10:40 シンプルエアロ 原 ひとみ
10:50～11:20 ヨガストレッチ 原 ひとみ
11:40～12:20 ミドルステップ Ryo 【定員44名】
12:40～13:30 ミドルエアロLOW 津田 奈穂美
14:00～15:00 ビューティベルヴィス 津田 奈穂美
15:20～15:50 ボディシェイプ 菅谷 真
19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子
20:20～21:10 キックボクシングエクササイズ バッティ
21:30～22:20 マッスルインパクト バッティ

スタジオB（3階）

10:00～10:30 エキサイトバンチ 大平 真史 ※軍手使います
10:45～11:35 ZUMBA MARIA
11:45～12:30 腰痛・関節痛コース マスターズ会員
12:40～13:40 コンボエアロ Ryo
整 15:20～15:40 ウェーブストレッチ 湯浅 敬文 【定員17名】
16:00～19:00 キッズスクール（バレエ）
19:30～20:00 美蹴 湯浅 敬文
20:20～21:20 ヨガ 土橋 恵子

ジムスペース

受 11:40～11:55 ウェーブストレッチ 【定員12名】
受 13:10～13:25 筋膜リリース
受 13:30～13:45 筋膜リリース 【各定員10名】

プール

受 10:00～10:30 アクア30 中田 恵美子 【定員50名】
受 12:05～12:35 水中ウォーキング 雨間 佐代
受 12:45～13:15 クロールアドバンス 丸山 知子
受 14:30～15:00 のびのび体操 上野 式夫 【定員50名】
16:30～20:00 KSCスイミング選手コース 3～5コース使用
20:00～21:00 KSCスイミング成人コース 4～5コース使用

プールレッスン「4種目」月別予定表

曜日	開始時間	担当者	10月	11月	12月
火	12:30～	丸山	バタフライ	クロール	背泳ぎ
木	12:10～	丸山	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
土	11:10～	雨間	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ

※マスターズ会員様のクラスには、フィットネス会員様は参加できません。

木曜日

スタジオA（2階）

10:00～10:50 ミドルエアロLOW 石井 良幸
10:55～11:05 下半身シェイプ 石井 良幸
11:15～11:55 シンプルエアロ 石井 良幸
12:05～12:55 タイガーキック 藤澤 充
13:10～14:00 ZUMBA 夏海 はるか
14:20～15:10 ボディメンテナンス（骨盤体操） 夏海 はるか
15:30～16:00 ダンスストレッチ 中村 緑
16:05～16:35 JAZZダンス 中村 緑
19:20～20:10 ミドルエアロLOW Ryo
20:25～21:15 ZUMBA 新 かほり
21:30～22:20 リトモス 池田 将英

スタジオB（3階）

10:00～10:50 マットサイエンス 吉田 淳子
11:05～11:55 フィットネスフラ 吉田 淳子
整 12:10～13:00 コンボステップ 江川 美穂 【定員30名】
13:15～13:55 シンプルエアロ 荒木 佳重
14:15～14:55 ボールフィット 岡本 博明
15:20～15:40 脳の体操 湯浅 敬文
16:00～19:00 キッズスクール（新体操）
19:30～20:10 骨盤ストレッチ 新 かほり
整 20:25～21:15 コンボステップ 池田 将英 【定員30名】

ジムスペース

プール

10:10～10:50 アクア40 江川 美穂 【定員50名】
12:10～12:40 4種目 丸山 知子
12:50～13:20 ウォーキング&ヌードル 丸山 知子
14:15～14:55 アクア40 岡 幸子 【定員50名】
16:30～20:00 KSCスイミング選手コース 3～5コース使用
17:00～20:00 KSCスイミング選手コース 3～5コース使用

金曜日

スタジオA（2階）

10:00～10:50 ファイティングインパクト 瀬川 元弘
11:05～12:05 ヨガ 生駒 杏奈
12:20～13:10 ZUMBA 榊原 央絵
13:25～14:05 ピラティス40 中村 奈々
14:25～15:15 マッスルインパクト 岡本 博明
15:30～16:30 フ ラ 山本 篤子
17:00～18:00 KSC スイミング選手コース
19:20～20:00 マッスルインパクト 久保田 温郎
20:20～21:10 ミドルエアロ 久保田 温郎
21:30～22:20 キックボクシングエクササイズ 延谷 美智子

スタジオB（3階）

10:00～10:50 ボディリセット 竹下 博司 ※大きめのタオル必
11:00～11:50 太極拳24式 羽吹 智子
12:00～12:30 エキサイトパンチ 大平 真史 ※軍手使います
12:40～13:10 根ぢから 角谷 享宜
13:20～14:20 コンボエアロ 江川 美穂
14:30～15:20 JAZZダンス 中村 奈々
16:00～19:00 キッズスクール（チアダンス）
19:40～20:00 リズムエアロ 角谷 享宜
整 20:30～21:00 チャレンジステップ 廣瀬 里沙 【定員30名】
21:15～22:05 リトモス 廣瀬 里沙

ジムスペース

受 10:25～10:40 ウェーブストレッチ 【定員12名】

プール

受 10:00～10:40 アクア40 増野 宏子 【定員50名】
受 12:30～13:00 水中ウォーキング 丸山 知子
受 13:10～13:40 はじめてクロール 丸山 知子
受 14:30～15:10 アクア40 鈴木 隼人 【定員50名】
16:30～20:00 KSCスイミング選手コース 3～5コース使用
20:00～21:00 KSCスイミング成人コース 4～5コース使用

土曜日

スタジオA（2階）

10:00～11:00 コンボエアロ Ryo
11:10～12:10 リトモス 池田 将英
12:20～13:20 太極拳24式 羽吹 智子
13:35～14:25 キックボクシングエクササイズ 晴菜
14:55～15:55 バレトン&パワーヨガ 土橋 恵子
16:10～17:00 ミドルエアロ 土橋 恵子
17:20～18:20 アロマヨガ 土橋 恵子
18:40～19:00 ボディシェイプ 秋谷 肖香
19:20～20:10 ラテンエクササイズ 秋谷 肖香

スタジオB（3階）

10:00～11:00 ヨガ 比呂
11:10～11:30 ボディシェイプ 岡本 博明
11:45～12:30 腰痛・関節痛コース マスターズ会員
整 12:50～13:10 リズムステップ 角谷 享宜 【定員30名】
13:30～14:00 ヨガストレッチ 角谷 享宜
整 14:15～14:45 筋膜リリース 菅谷 真 【定員31名】
15:00～16:00 ボディメイクバレエ ※女性限定 金子 菜摘
16:15～17:05 ZUMBA 榊原 央絵
18:00～19:00 KSCスイミング選手コース

ジムスペース

プール

受 10:10～10:50 アクア40 中村 友香 【定員50名】
受 11:10～11:40 はじめて4種目 雨間 佐代
12:00～13:00 大人マスターズ腰痛クラス 3～5コース使用 マスターズ会員
受 15:00～15:30 アクア30 黒澤 葉子 【定員50名】
16:30～20:00 KSCスイミング選手コース 3～5コース使用

日曜日

スタジオA（2階）

10:00～10:50 リトモス 廣瀬 里沙
11:00～11:50 ミドルエアロ 廣瀬 里沙
12:05～12:35 チャレンジステップ Ryo
12:45～13:15 チャレンジエアロ Ryo
13:30～14:30 ヨガ 戸口 智子
14:45～15:35 ファイティングインパクト 瀬川 元弘
15:45～16:25 ミュージカルダンス 木村 友香
16:35～17:05 ダンスストレッチ 中村 緑
17:10～17:40 JAZZダンス 中村 緑
18:00～18:30 チャレンジステップ 秋谷 肖香 【定員44名】

スタジオB（3階）

10:00～11:00 ヨガ 安立 摩記
11:10～12:00 ボディメンテナンス（骨盤体操） 夏海 はるか
12:20～13:10 ZUMBA 夏海 はるか
13:40～14:30 金町打撃塾 ※軍手使います 瀬川 元弘
15:10～16:10 ベリーダンス Parwanaフミ
16:50～17:40 ミドルエアロ 秋谷 肖香

ジムスペース

プール

受 10:45～11:05 アクアコンディショニング 篠田 幸子
受 11:10～11:40 アクア30 篠田 幸子 【各定員50名】
受 15:30～16:10 アクア40 鈴木 隼人 【定員50名】

information

受 … 受付簿記入クラス → ジムスペース、プールレッスン開始30分前より各カウンターで受付を開始します。
整 … 整理券配布クラス → レッスン開始2時間前よりジムカウンターにてお配りします。
… シューズがなくても参加可能なクラスです。
… 初めての方でも、安心プログラムです。
… 65歳以上の方、推奨プログラムです。