

	Mon.			Tue.			Wed.			Fri.			Sat.			Sun.			
	スタジオ	プール	フィールド スタジオ	スタジオ	プール	フィールド スタジオ	スタジオ	プール	フィールド スタジオ	スタジオ	プール	フィールド スタジオ	スタジオ	プール	フィールド スタジオ	スタジオ	プール	フィールド スタジオ	
9:30				機能改善ヨーガ 木村 9:30~10:00															9:30
10:00	リズム体操 山中 10:00~10:30																		10:00
11:00	はじめてヨーガ 近藤 11:00~11:30			おなかスマート 10:15~10:35															11:00
12:00	パワーヨーガ 近藤 12:00~12:30			fight 前田 10:30~11:00															12:00
13:00	ジェイフファイト 義田 13:15~13:45			ボディメイク スクール(有料) 11:00~11:45	ウォーターシェイプ 近石 11:15~11:45														13:00
14:00	再竹コンディショニング 前田 14:15~14:45			からだステーション 12:05~12:25															14:00
15:00	ZUMBA 15:00~15:30			ウォーターバック 12:30~12:50															15:00
16:00	プレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:15~17:05			CENTERGY 近石 12:30~13:15															16:00
17:00	プレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:15~18:05			太極舞 高藤 14:00~14:30															17:00
18:00				キッズダンス 山中 17:30~18:15															18:00
19:00				美ボディシェイプ 山中 18:40~19:10															19:00
20:00	かんたんエアロ 三宮 19:30~20:00	アクアピクス 前田 19:30~20:00		全身ストレッチ 倉田 19:30~20:00	アクアサーキット 中村 19:45~20:15														20:00
21:00	fight 前田 21:00~21:45			ラディカルパワー POWER 中村 20:30~21:00															21:00
22:00				fight 中村 21:15~21:45															22:00
22:30トレーニング終了 (23:00閉館)																			

参加者皆様の一定のスペースを確保するために全プログラム定員制となります。  
プログラム開始30分前より受付をお願いいたします。  
全てのプログラムにおいてマスク着用が必須となります。

**スタジオ**  
30名  
**プール**  
30名

20:30トレーニング終了 (21:00閉館)

20:00トレーニング終了 (20:00閉館)

19:30トレーニング終了 (20:00閉館)

表記内容

プログラム名  
担当者  
開始時間

【営業時間】  
平日 9:00~23:00  
土曜日 10:00~21:00  
日・祝日 10:00~20:00  
香川県丸亀市田村町1238番地  
TEL: 0120-992-386

・インストラクターが代行になる際は館内ボードへの掲示、ホームページにてお知らせさせていただきます。  
・安全性の面から開始5分以降のご参加・途中退出はご遠慮ください。  
・お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねますので予めご了承ください。

**フィットネスクラブフコ**