MON(月)

Aスタジオ

10:15~11:00
やさしいエアロ
宮川
全身を動かして汗を流しましょう

New
11:15~12:00
骨盤調整ヨガ
中野
骨盤の周りを整えます

12:15~13:15
ZUMBA60
TOMOMI
曲に合わせて楽しく動こう

13:30~14:15
太極拳
中川
内臓の働きを整えます

14:30~15:15
ベーシックエアロ
森岡
楽しく動こう!

15:30~16:15
ボルドブラ
山中
姿勢改善

16:30~17:15
ハタヨガ
三宅
呼吸で体を伸ばす

17:30~18:45
卓球

※卓球は祝日18:30までの開催とさせて頂きます。

19:10~19:55
ハタヨガ
中野
コアで整えていきます

20:05~20:50
ベーシックエアロ
藤原(康)
コンビネーションをつくります

21:00~21:45
ZUMBA45
小出
楽しく踊って覚えましょう

Bスタジオ

10:15~10:35
スローエアロビック

10:45~11:15
はじめてのエアロ
佐々木
[illegible]

11:25~12:10
ピラティス45
佐々木
姿勢づくりをします

12:30~13:15
エアロダンス
ペレイラ
楽しく踊って脂肪燃焼

13:50~14:10
ストレッチ

14:30~15:15
気功
日下部
中国版ラジオ体操

15:30~16:15
パワーヨガ
森岡
姿勢改善

※祝日は18時以降のレッスンは休講と致します。

20:05~20:55
フィットネスフラダンス
石本
美しいボディラインを

21:05~21:55
ジョギングエアロ
藤原(康)
エアロ好きな方オススメ

プール

11:00~11:30
健康ウォーク
西田

11:45~12:15
4・6月 クロール入門
5・7月 背泳ぎ入門
小田

12:45~13:15
らくらくアクア
京牟礼

13:30~14:00
4・6月 しあげのバタフライ
5・7月 しあげの平泳ぎ
井口

14:50~15:45
有料レッスン

※15:50キッズ準備

キッズA
16:00~17:00
使用レーン
西側3コース

キッズB
17:00~18:00
使用レーン
西側4コース

※キッズスイミングスクールについて… 上記開始10分前からスクールの準備をさせて頂きます。

20:10~20:40
4・6月 しあげのクロール
5・7月 しあげの背泳ぎ
三井

TUE(火)

Aスタジオ

10:30~11:15
ピラティス45
河合
体幹力を高めます

11:30~12:15
ZUMBA45
Meg
[illegible]

12:45~13:30
やさしいエアロ
竹内
歩いて脂肪燃焼

13:45~14:15
やさしいステップ
竹内
昇って脂肪燃焼

14:50~15:35
脂肪燃焼エアロ
松木
一緒に汗をかきましょう

15:50~16:35
ベーシックエアロ
江嶋
シンプルな動きで楽しもう

17:00~18:45
卓球

19:00~19:45
ハタヨガ
山中
身体の歪みを整えます

20:05~20:50
コリオミックス45
森内
一緒に盛り上がりましょう

21:05~21:50
脂肪燃焼エアロ
城内
前後左右に動きます

Bスタジオ

10:30~10:50
腰痛ストレッチ

11:05~11:55
健美操
香川
[illegible]

12:10~13:00
フィットネスバレエ
香川
初めての方歓迎です。

13:15~14:00
ルーシーダットン
日下部
カラダスッキリ

14:15~15:00
マットサイエンス
ヘンプヒル
バランス能力を高めます

アロマ
15:15~16:00
ハタヨガ入門
小野寺
健康・アンチエイジング

20:00~20:45
ボルドブラ
山中
姿勢改善

定員25名
21:05~21:50
ウェーブリング
福田
骨盤のゆがみを調整

プール

11:15~12:00
マスターズ45
上田
(18人以上は3レーン)

12:20~13:15
有料レッスン

13:45~14:15
初めての水泳
京牟礼

14:30~15:00
健康ウォーク
田中

15:15~15:45
4・6月 しあげのクロール
5・7月 しあげの背泳ぎ
三井

※15:50キッズ準備

キッズA
16:00~17:00
使用レーン
西側3コース

キッズB
17:00~18:00
使用レーン
西側4コース

キッズC
18:00~19:00
使用レーン
西側4コース

20:10~20:40
ボールエクササイズ
米村
(24人以上は3レーン)

20:50~21:45
有料レッスン

WED(水)

Aスタジオ

10:15~11:00
ハタヨガ
ヘンプヒル
心身を整えます

11:15~11:45
THE シェイプ
江嶋
楽しんで脂肪燃焼

12:00~12:45
脂肪燃焼エアロ
MICHI
しっかり汗をかきましょう

13:00~13:45
ピラティス45
武内
正しい姿勢で軸の安定

14:00~15:00
コリオミックス60
日野
動きを丁寧に説明します

15:15~16:00
ハタヨガ
中野
[illegible]

17:00~18:30
卓球

18:50~19:35
パワーヨガ
森岡
姿勢改善

19:45~20:15
やさしいステップ
森岡
汗をかこう

20:25~21:10
ヒップホップ初級
香見
楽しく汗を流しましょう

Bスタジオ

10:20~10:40
いちご体操・ラジオ体操

11:20~11:40
エアロビクス入門

13:05~13:55
フィットネスフラダンス
石本
美しいボディラインを

14:10~14:55
ベリーダンス
中野
お腹まわりスッキリ

15:10~15:55
やさしい自彊術
貝島
[illegible]

20:10~20:30
お腹引きしめ

21:00~21:45
ピラティス45
佐々木
姿勢づくりをします

プール

11:00~11:55
有料レッスン

12:10~12:40
4・6月 しあげの背泳ぎ
5・7月 しあげのクロール
上田

13:10~13:40
燃焼系ウォーク
和所

14:15~14:45
初めての水泳
小田

15:00~15:30
ミットウォーク
田中

※15:50キッズ準備

キッズA
16:00~17:00
使用レーン
西側3コース

キッズB
17:00~18:00
使用レーン
西側4コース

キッズC
18:00~19:00
使用レーン
西側4コース

19:45~20:15
らくらくアクア
京牟礼

20:30~21:30
マスターズ60
京牟礼
(18人以上は3レーン)

FRI(金)

Aスタジオ

整理券
10:15~11:00
ハタヨガ
山下
定員70名
(1Fフロント 9:30より配布)
体のケア・メンテナンス

11:15~12:00
やさしいエアロ
小菅
基本のステップ習得

12:15~13:00
ベーシックエアロ
小菅
方向転換・リズムチェンジ

13:10~14:00
バレエ
吉田
音楽に合わせて踊ろう

14:15~15:05
ジョギングエアロ
倉田
チャレンジしてみましょう

15:15~16:00
ベーシックステップ
江嶋
シンプルな動きで楽しもう

16:15~17:00
ハタヨガ
江嶋
[illegible]

17:15~18:30
卓球

18:45~19:30
ハタヨガ
谷尾
身体の使い方習得

20:00~20:45
ZUMBA45
北条
[illegible]

21:10~21:55
ベーシックステップ
城内
リズム音楽を楽しむ

Bスタジオ

11:45~12:05
お腹引きしめ

12:15~13:00
ラテンダンス
JUN
ラテンのリズムで踊ろう

13:15~14:00
パワーヨガ
倉田
ご自身の体を見つめ直します

14:15~15:05
フィットネスフラダンス
兵後
楽しく健康的に運動

15:15~16:00
ファンク
KIKO
[illegible]

19:45~20:30
やさしいエアロ
谷尾
[illegible]

21:00~21:45
パワーヨガ
小野寺
呼吸と動きでリフレッシュ

プール

10:45~11:15
泳力向上
井口
(24人以上は3レーン)

11:30~12:00
ミットウォーク
本間

12:15~13:10
有料レッスン

13:30~14:00
ボールエクササイズ
和所
(24人以上は3レーン)

14:15~14:45
4・6月 平泳ぎ入門
5・7月 バタフライ入門
三井

15:00~15:30
らくらくアクア
和所

※15:50キッズ準備

キッズA
16:00~17:00
使用レーン
西側3コース

キッズB
17:00~18:00
使用レーン
西側4コース

キッズC
18:00~19:00
使用レーン
西側4コース

20:10~20:40
4・6月 背泳ぎ入門
5・7月 クロール入門
別所

21:10~21:40
4・6月 しあげの平泳ぎ
5・7月 しあげのバタフライ
三井

SAT(土)

Aスタジオ

10:15~11:00
ベーシックエアロ
伊東
[illegible]

11:15~11:35
腰痛体操

11:50~12:20
やさしいステップ
宮川
ステップの基本練習

12:40~13:40
ハタヨガ60
山下
[illegible]

14:00~14:45
脂肪燃焼エアロ
小菅
[illegible]

15:00~15:45
ZUMBA45
Meg
[illegible]

16:10~16:55
ハタヨガ
田原
心身のバランスを整えます

17:45~18:30
卓球

19:00~19:45
ベーシックエアロ
三宅
楽しくステップを覚えよう

20:00~21:00
コリオミックス60
森内
音楽で楽しく踊ろう

Bスタジオ

12:00~12:20
エアロビクス入門

13:00~13:45
やさしいエアロ
小菅
基本のステップ習得

14:00~14:20
お腹引きしめ

定員16名
14:30~14:50
ストレッチポール

19:00~19:45
トータル
コンディショニング
小谷
運動が苦手でもOK!

20:00~20:50
バレエ
岩前
美しい体づくりに最適

プール

11:15~12:10
有料レッスン

12:20~12:50
4・6月 クロール入門
5・7月 背泳ぎ入門
京牟礼

13:00~13:30
らくらくアクア
別所

14:30~15:00
4・6月 しあげの平泳ぎ
5・7月 しあげのバタフライ
三井

※15:05キッズ準備

キッズD
15:15~16:15
使用レーン
西側4コース

キッズE
16:15~17:15
使用レーン
西側4コース

キッズF
17:15~18:15
使用レーン
西側4コース

キッズG
18:15~19:15
使用レーン
西側4コース

20:00~20:30
いろいろクラス
三井

20:40~21:10
4・6月 バタフライ入門
5・7月 平泳ぎ入門
三井

SUN(日)

Aスタジオ

10:15~11:00
ベーシックエアロ
桂田
楽しく体を動かそう

11:15~12:15
コリオミックス60
飯田
楽しく踊りましょう

12:30~13:15
脂肪燃焼エアロ
北条
[illegible]

13:30~14:15
ベーシックステップ
城内
基本ステップの習得

14:30~15:20
ピラティス50
城内
バランス能力の向上

15:35~16:25
ファイティング
エアロ
城内
左右対称に動きます

17:00~17:45
ハタヨガ
田原
コアを整え姿勢改善

Bスタジオ

アロマ
10:30~10:50
ストレッチ

アロマ
12:25~13:10
ハタヨガ入門
佐々木
呼吸とポーズで癒しを

13:35~14:20
太極拳
中川
内臓の働きを整えます

14:40~15:00
エアロビクス入門

15:30~16:15
ルーシーダットン
TAKAKO
心身の調整をします

16:30~16:50
お腹引きしめ

定員16名
アロマ
17:00~17:20
ストレッチポール

プール

11:00~11:30
ミットウォーク
別所

11:45~12:15
4・6月 クロール入門
5・7月 背泳ぎ入門
別所

13:45~14:15
らくらくアクア
別所

※スタジオレッスンについて… スタジオの途中入場はお断り致します。

※プールレッスンについて… プールレッスン中は、西側2レーンを使用致します。30人以上の場合は3レーン40人以上は4レーン使用致します。

※キッズスイミングスクールについて…
上記開始10分前からスクールの準備をさせて頂きます。

※卓球は祝日18:30までの開催とさせて頂きます。

※祝日は18時以降のレッスンは休講と致します。

整理券 …整理券が必要となります。

アロマ …アロマの香りの中でレッスンを行います。

▨ は各レッスンのオススメポイントです。

LESSON GUIDE
レッスンスケジュール

【期間】
2018年4月1日~2018年7月31日