

MON(月)

TUE(火)

WED(水)

FRI(金)

SAT(土)

SUN(日)

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15~11:00 やさしいエアロ 宮川 皆で楽しく動こう	10:15~10:35 スローエアロピク 10:45~11:15 はじめてのエアロ 佐々木 皆で楽しむ	11:00~11:30 健康ウォーク 西田 11:45~12:15 初めての水泳 本間
11:15~12:00 骨盤調整ヨガ 中野 骨盤を整え痩せやすい体に	11:25~12:10 ピラティス45 佐々木 姿勢を綺麗に	
12:15~13:15 ZUMBA60 TOMOMI スタジオで熱く踊りましょう	12:30~13:15 エアロダンス ペレイラ 楽しくダンスしながら脂肪燃焼	12:30~13:25 有料レッスン
13:30~14:15 太極拳 中川 適しの音楽で楽しく消費	13:50~14:10 ストレッチ	13:45~14:15 12・2月しあげの平泳ぎ 1・3月しあげのクロール 井口
14:30~15:15 ベーシックエアロ 森岡 リズムを楽しむ	14:30~15:15 氣功 日下部 中国版ラジオ体操	
15:30~16:15 ボルドブラ 山中 立位で行うピラティス	15:30~16:15 パワーヨガ 森岡 コントロールカ	※15:50キッズ準備
16:30~17:15 ハタヨガ 三宅 リフレッシュできます		キッズA 16:00~17:00 使用レーン 西側3コース
17:30~18:45 卓球 ※祝日は18時以降の レッスンは休講と致します。		キッズB 17:00~18:00 使用レーン 西側4コース
※卓球は祝日18:30までの 実地とさせていただきます。		キッズC 18:00~19:00 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 スクールの用意をさ せて頂きます。
19:10~19:55 ハタヨガ 中野 呼吸に合わせて気の流れを よくします		19:00~19:45 ハタヨガ 山中 心身の調和と安定
20:05~20:50 ベーシックエアロ 藤原(康) コンビネーションも作ります	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	20:10~20:40 12・2月しあげの平泳ぎ 1・3月しあげのクロール 三井
21:00~21:45 ZUMBA45 小出 ファンキーに踊ろう	21:05~21:55 ジョギングエアロ 藤原(康) 楽しく踊って燃えましょう	20:30~21:00 ポールエクササイズ 別所 (24人以上は3レーン)

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:30~11:15 ピラティス45 河合 カラダのつながり	10:30~10:50 腰痛ストレッチ	
11:30~12:15 ZUMBA45 Meg パーティー気分を楽しもう	11:05~11:55 健美操 香川 誰でも出来る健康体操	11:15~12:00 マスターズ45 上田 (18人以上は3レーン)
12:45~13:30 やさしいエアロ 竹内 歩いて脂肪燃焼	12:10~13:00 フィットネスバレエ 香川 美しい姿勢を作ろう	12:20~13:15 有料レッスン
13:45~14:15 やさしいステップ 竹内 昇って脂肪燃焼	13:15~14:00 ルーシーダットン 日下部 タイ式ヨガ	13:45~14:15 ポールエクササイズ 田中
14:50~15:35 脂肪燃焼エアロ 桜木 一緒に楽しく踊りましょう	14:15~15:00 マットサイエンス ヘンブヒル 体幹を安定させます。	14:30~15:00 12・2月しあげのクロール 1・3月しあげの平泳ぎ 小田
15:50~16:35 ベーシックエアロ 江嶋 リズムに合わせて楽しく動こう	15:15~16:00 ハタヨガ入門 小野寺 心地の良い時間を	15:15~15:45 らくらくアクア 和所 ※15:50キッズ準備
17:00~18:45 卓球		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
19:00~19:45 ハタヨガ 山中 心身の調和と安定	20:00~20:45 ボルドブラ 山中 立位で行うピラティス	20:10~20:40 12・2月しあげのクロール 1・3月しあげの平泳ぎ 三井
20:05~20:50 コアミックス45 森内 熱いレッスンもします	20:05~20:45 ボルドブラ 山中 立位で行うピラティス	
21:05~21:50 脂肪燃焼エアロ 城内 新しい動きにチャレンジ	21:05~21:50 ウェープリング 福田 定員25名 カラダ本来の機能回復	20:50~21:45 有料レッスン

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15~11:00 ハタヨガ ヘンブヒル 心身の調和と安定	10:20~10:40 いちご体操・ラジオ体操	
11:15~11:45 THE シェイブ 江嶋 一緒に盛り上げよう	11:20~11:40 エアロピクス入門	11:00~11:55 有料レッスン
12:00~12:45 脂肪燃焼エアロ MACHI いっぱい汗をかきましょう	12:10~12:40 12・2月ハタフライ入門 1・3月平泳ぎ入門 上田	12:55~13:25 12・2月しあげのクロール 1・3月しあげの平泳ぎ 上田
13:00~13:45 ピラティス45 武内 お腹ポッコリ解消	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	14:15~14:45 燃焼系ウォーク 田中
14:00~15:00 コアミックス60 日野 たくさん踊ります!	14:10~14:55 ベリーダンス 中野 お腹回りをシェイプアップ	15:00~15:30 初めての水泳 和所
15:15~16:00 ハタヨガ 中野 呼吸に合わせて気の流れをよくします	15:10~15:55 やさしい自強術 貝島 20歳若い体力を作ろう	※15:50キッズ準備
17:00~18:30 卓球		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
18:50~19:35 パワーヨガ 森岡 コントロールカ		18:45~19:30 ハタヨガ 谷尾 身体の硬い方もぜひ
19:45~20:15 やさしいステップ 森岡 台に慣れましょう	19:45~20:30 やさしいエアロ 谷尾 歩く動作から始めます	20:00~20:45 ZUMBA45 北条 楽しく!楽しく!
20:25~21:10 ヒップホップ初級 春見 一緒に楽しみましょう	20:10~20:30 お腹引きしめ	20:10~20:40 らくらくアクア 別所
	20:50~21:35 ピラティス45 佐々木 姿勢を綺麗に	20:30~21:30 マスターズ60 三井 (18人以上は3レーン)
		21:00~21:45 パワーヨガ 小野寺 心身スッキリ!!
		21:10~21:55 ベーシックステップ 城内 体幹を使ったステップ

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
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		10:45~11:15 泳力向上 井口 (24人以上は3レーン)
11:15~12:00 やさしいエアロ 小菅 基本の動きを大きく動こう	11:45~12:05 お腹引きしめ	11:30~12:00 ミットウォーク 本間
12:15~13:00 ベーシックエアロ 小菅 動きを丁寧に美しく	12:15~13:00 ラテンダンス JUN ラテンのリズムを踊ろう	12:15~13:10 有料レッスン
13:10~14:00 バレエ 吉田 楽しく踊りましょう。	13:15~14:00 パワーヨガ 倉田 チャレンジしてみませんか?	13:25~13:55 12・2月しあげの平泳ぎ 1・3月しあげのバタフライ 井口
14:15~15:05 ジョギングエアロ 倉田 チャレンジしてみませんか?	14:15~15:05 フィットネス フラダンス 石本 美しい体作りに最適	15:00~15:30 らくらくアクア 和所
15:15~16:00 ベーシックステップ 江嶋 一緒に楽しく踊りましょう	15:15~16:00 ファンク KIKO KPOPで盛り上げよう	※15:50キッズ準備
16:15~17:00 ハタヨガ 江嶋 心身共にリフレッシュしよう		キッズA 16:00~17:00 使用レーン 西側3コース
17:15~18:30 卓球		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
18:45~19:30 ハタヨガ 谷尾 身体の硬い方もぜひ	19:45~20:30 やさしいエアロ 谷尾 歩く動作から始めます	20:10~20:40 らくらくアクア 別所
	21:00~21:45 パワーヨガ 小野寺 心身スッキリ!!	21:00~21:30 12・2月平泳ぎ入門 1・3月ハタフライ入門 別所

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15~11:00 ベーシックエアロ 伊東 気持ち良い汗をかこう		11:15~11:35 膝痛体操
11:50~12:20 やさしいステップ 富川 ステップ台の基本練習	12:00~12:20 エアロピクス入門	11:15~12:10 有料レッスン
12:40~13:40 ハタヨガ60 山下 体幹を鍛え筋力アップ	13:00~13:45 やさしいエアロ 小菅 基本の動きを大きく動こう	13:00~13:30 らくらくアクア 別所
14:00~14:45 脂肪燃焼エアロ 小菅 可動域を大きくダイナミックに	14:00~14:20 お腹引きしめ 定員16名	14:30~15:00 12・2月しあげの平泳ぎ 1・3月しあげのバタフライ 三井
15:00~15:45 ZUMBA45 Meg パーティー気分を楽しもう	14:30~14:50 ストレッチボール	※15:05キッズ準備
16:10~16:55 ハタヨガ 田原 心ゆづらぎを取りましょう		キッズD 15:15~16:15 使用レーン 西側4コース
17:45~18:30 卓球		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
19:00~19:45 ベーシックエアロ 池島 楽しく汗を流しましょう	19:00~19:45 new肩甲骨ヨガ 中野 リンパ血の流れを良くします	キッズG 18:15~19:15 使用レーン 西側4コース
20:00~21:00 コアミックス60 森内 新曲をゆっくりに	20:00~20:50 バレエ 岩前 美しい体づくりに最適	20:40~21:10 12・2月クロール入門 1・3月平泳ぎ入門 三井

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15~11:00 ベーシックエアロ 桂田 楽しく体を動かそう	10:30~10:50 ストレッチ	11:00~11:30 ミットウォーク 別所
12:30~13:15 脂肪燃焼エアロ 北条 逃乳にならないレッスンを	12:25~13:10 ハタヨガ入門 佐々木 呼吸とポーズで癒して	11:45~12:15 12・2月クロール入門 1・3月平泳ぎ入門 別所
13:30~14:15 ベーシックステップ 城内 リズム変化を楽しむ	13:35~14:20 太極拳 中川 癒しの音楽で楽しく消費	13:45~14:15 らくらくアクア 別所
14:30~15:20 ピラティス50 城内 背骨のコントロール	14:40~15:00 エアロピクス入門	
15:35~16:25 ファイティング エアロ 城内 エアロコレクション	15:30~16:15 ルーシーダットン TAKAKO つらきりした尻・お尻をスッキリ	
17:00~17:45 ハタヨガ 田原 心と体のバランスを取りましょう	16:30~16:50 お腹引きしめ 定員16名 アロマ	17:00~17:20 ストレッチボール
		※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60人以上は4レーン使用致します。
		※異なるレッスンもございます ※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用意をさせて頂きます。
		※卓球は祝日18:30までの実地とさせていただきます。
		※祝日は18時以降のレッスンは休講と致します。
		…整理券が必要となります。
		…アロマの香りの中でレッスンをを行います。
		…は各レッスンのオスメポイントです。



LESSON GUIDE

レッスンスケジュール

【期間】
2018年12月1日~2019年3月31日