

月曜日

火曜日

水曜日

金曜日

土曜日

日曜日

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 スローエアロビック 10:45~11:15 エアロダンスエクササイズ ペレイラ 皆で楽しむ	11:00~11:30 健康ウォーク 上田
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 ストレッチ& コンディショニング ペレイラ 姿勢を綺麗に	11:45~12:15 初めての水泳 上田
12:15~13:15 ZUMBA60 TOMOMI スタジオで熱く踊りましょう		12:30~13:25 有料レッスン
13:30~14:15 太極拳 中川 癒しの音楽で楽しく演習	13:30~14:15 氣功 日下部 中国版ラジオ体操	13:40~14:15 4・6月しあげの平泳ぎ 5・7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	14:30~14:50 ストレッチ	
15:30~16:15 ポルドブラ 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	
16:30~17:15 ハタヨガ 三宅 リフレッシュできます		
17:30~18:45 卓球 ※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。	
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		19:45~20:15 4・6月 クロール入門 5・7月 背泳ぎ入門 小田
20:05~20:50 ベーシックエアロ 藤原(康) コンビネーションを作ります	20:05~20:55 パワーヨガ 小野寺 心身スッキリ	
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) 楽しく踊って覚えましょう	

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 11:05~11:55 健美操 香川	11:15~12:00 マスターズ45 上田 (18人以上は3レーン)
11:30~12:15 ZUMBA45 Meg パーティー気分を楽しもう	12:10~13:00 フィットネスパレエ 香川 誰でも出来る健康体操	12:20~13:15 有料レッスン
12:45~13:30 やさしいエアロ 竹内 歩いて脂肪燃焼	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 西田
13:45~14:15 やさしいステップ 竹内 昇って脂肪燃焼	14:15~15:00 マットサイエンス ヘンブル 体幹を安定させます。	14:30~15:00 4・6月クロール入門 5・7月背泳ぎ入門 小田
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	15:15~16:00 ハタヨガ入門 小野寺 心地の良い時間を	※15:50キッズ準備
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		キッズA 16:00~17:00 使用レーン 西側3コース
17:00~18:45 卓球		キッズB 17:00~18:00 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 ポルドブラ 山中 立位で行うピラティス	キッズC 18:00~19:00 使用レーン 西側4コース
20:05~20:50 コアミックス45 森内 熱いレッスンを楽しみます	20:10~20:45 ポルドブラ 山中 立位で行うピラティス	19:00~19:45 ハタヨガ 山中 心身の調和と安定
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 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 ヘンブル 心身の調和と安定	10:15~10:35 いちご体操-ラジオ体操 10:45~11:05 エアロビクス入門 New	11:00~11:55 有料レッスン (18人以上は3レーン)
11:15~11:45 THEシェイプ 江嶋 一緒に盛り上げよう	11:15~11:45 いきいき パンチ&シェイプ 和所	12:00~12:45 脂肪燃焼エアロ 藤原 康 いっぱい汗をかきましょう
12:00~12:45 脂肪燃焼エアロ 藤原 康 いっぱい汗をかきましょう	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	12:10~12:40 健康ウォーク 上田
13:00~13:45 ピラティス45 武内 お腹ポッコリ解消	14:10~14:55 ベリーダンス 中野 お楽しみシェイプアップ	12:55~13:25 4・6月しあげのクロール 5・7月しあげの背泳ぎ 上田
14:00~15:00 コアミックス60 日野 たくさん踊ります!	15:10~15:55 やさしい自衛術 貝島 20歳若い体かを作ろう	14:15~14:45 4・6月 バタフライ入門 5・7月 平泳ぎ入門 別所
15:15~16:00 ハタヨガ 中野 一緒に合わせ気の流れをよくします		15:00~15:30 燃料系ウォーク 和所 ※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
18:50~19:35 パワーヨガ 森岡 コントロールカ	20:10~20:30 お腹引きしめ	キッズB 17:00~18:00 使用レーン 西側4コース
19:45~20:15 やさしいステップ 森岡 台に慣れましょう	20:25~21:10 ヒップホップ初級 春見 一緒に楽しみましょう	キッズC 18:00~19:00 使用レーン 西側4コース
20:25~21:10 ヒップホップ初級 春見 一緒に楽しみましょう	20:50~21:35 KAZE 宮川 姿勢を綺麗に	キッズ1 19:00~20:00 使用レーン 西側4コース

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 基本の動きも大きく動こう	11:45~12:30 ファンク KIKO KPOPで盛り上げよう	11:30~12:00 ミットウォーク 西田
12:15~13:00 ベーシックエアロ 小菅 動きを丁寧に美しく	12:45~13:05 お腹引きしめ	12:15~13:10 有料レッスン
13:10~14:00 パレエ 中嶋 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 4・6月しあげの平泳ぎ 5・7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	14:15~14:45 らくらくアクア 和所
15:15~16:00 ベーシックステップ 江嶋 一緒に楽しく動こう	15:15~16:00 ラテンダンス JUN ラテンのリズムで踊ろう	15:00~15:30 初めての水泳 和所 ※15:50キッズ準備
16:15~17:00 ハタヨガ 江嶋 心身共にリラックスしよう		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	19:45~20:30 やさしいエアロ 谷尾 歩く動作から始めます	キッズB 17:00~18:00 使用レーン 西側4コース
20:00~20:45 ZUMBA45 北条 楽しく!楽しく!	21:00~21:45 パワーヨガ 森島 心身スッキリ!!	キッズC 18:00~19:00 使用レーン 西側4コース
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		20:10~20:40 ポールエクササイズ 上田

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 みんなで楽しく汗を		
11:15~11:35 膝痛体操		11:15~12:10 有料レッスン
11:50~12:20 やさしいステップ 宮川 ステップ台の基本練習	12:00~12:20 エアロビクス入門	
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 基本の動きも大きく動こう	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	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
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 定員16名	キッズD 15:15~16:15 使用レーン 西側4コース
16:10~16:55 ハタヨガ 田原 心のバランスを取ります		キッズE 16:15~17:15 使用レーン 西側4コース
17:45~18:30 卓球		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 城内 楽しく汗を流しましょう	19:00~19:45 new肩甲骨ヨガ 中野 リンパ液の流れをよくします	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 新曲をゆっくりめに	20:00~20:50 パレエ 岩前 美しい体づくりに最適	20:40~21:10 4・6月 平泳ぎ入門 5・7月 バタフライ入門 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		キッズH 9:45~11:00 使用レーン 西側4コース
11:15~12:15 コアミックス60 阪田 良い汗をかきましょう	11:30~11:50 ストレッチ	12:00~12:30 ミットウォーク 別所
12:30~13:15 脂肪燃焼エアロ 北条 迷子にならないレッスンを	12:35~13:20 ハタヨガ 山下 呼吸とポーズで癒しを	12:45~13:15 4・6月 クロール入門 5・7月 背泳ぎ入門 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演習	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 エアロビクス入門	
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 ずきりした 肩・おススメ!	
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	

※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ります

※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いただきます。

※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... 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】
2019年4月1日~2019年7月31日