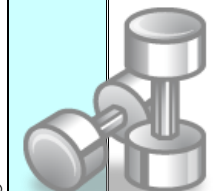


《レッスンスケジュール》

2017.10月

	月			火			水			木			金			土			日	
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
9:00																				
9:30		ストレッチ		ストレッチ			ストレッチ		ストレッチ			ストレッチ		ストレッチ						
10:00	ヨガ40 加藤	バランスボール 萩本		はじめてエアロ 伊藤ひ	ステップ50 西川		エアロ 高尾		アコア ダンス40 伊奈		ミット アコア40 梅田		エアロ40 豊田		エアロ 入門 加藤				Jr.スイミング 9:00~ 11:10迄 2コース使用	
10:30																				
11:00	エアロ50 加藤	青竹 ストレッチ 武本		ヨガ40 伊藤ひ	ちよこっとなら 西川		太極舞 伊奈		ヨガ パンク30 成宮		ZUMBA はづき		からだ リセット 梅田		ZUMBA (50) 豊田	パワー ヨガ60 加藤		ZUMBA (50) 伊奈		
11:30																				
12:00	ストレッチボール	歌って踊る ジャズ 森下		バランス ボール 伊藤ひ			エアロ40 伊奈													
12:30																				
13:00	ヨガ60 近藤	はじめて エアロ 大林		エアロ50 梅田	からだ リセット 森田		フィットネス フラ 高尾		はじめて エアロ 赤塚		ヨガ60 平松		はじめて エアロ 近藤		THE SLOW リンパ ドレナージュ 豊江		ストレッチ			
13:30																				
14:00	エアロ40 大林	背骨 コンディショニング 石神		ZUMBA (40) 伊奈	はじめて エアロ 森田		太極拳 野村		はじめて ステップ 赤塚		HIPHOP 50 KAE		エアロ40 愛美		パレエ ウォーク 松井		はじめて ステップ 近藤			
14:30																				
15:00	マット ピラティス 佐藤			ヨガ60 白井			キッズチア 年少~年長		水中歩行 斎藤		エアロ40 愛美		からだ ステップ 西川		はじめて エアロ 近藤		アコア ダンス30 愛美			
15:30																				
16:00	パレエ 年少~年長																			
16:30																				
17:00	パレエ 小1~小3	キッズダンス		キッズチア 小1~小3	キッズダンス 小1~3															
17:30																				
18:00	パレエ 小4~小6	ユニット		キッズチア 小4~中学	キッズダンス 小4~6															
18:30																				
19:00	ZUMBA (50) 豊田	バランス ボール 高尾		エアロ40 原田	はじめて ダンスエアロ 愛美															
19:30																				
20:00	エアロ50 高尾	ボディ パンク45 成宮		ヨガ40 豊田	やさしい水なれ 栗田		ZUMBA (50) 愛美		ヨガ40 加藤		ダンスエアロ 50 愛美		はじめて エアロ 愛美		ボディ パンク45 大林		ジャズ 60 森下			
20:30																				
21:00	HIPHOP 成人	リラックス ヨガ 高尾		HIPHOP 50 KAE																
21:30																				
22:00																				

週替わりプログラム
内容は館内の掲示をご覧ください



どなたでも対象 初心~初級 初中級~中級 LesMills カルチャー(有料)クラス 初心者向けレッスン ※月~金曜日の16:30~18:40迄[水・木曜は15:20から]はJr.スイミングの為プールを2コース使用させていただきます。 ※月~金曜日の18:30~20:30迄は選手コースの為3コース使用させていただきます。