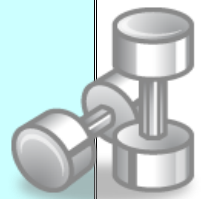


《レッスンスケジュール》

2018. 1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							
10:00	ヨガ40	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 入門 高尾		はじめてエアロ はづき	マットピラティス 佐藤		ミット アクア40 梅田	パレエ 螢江	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	加藤		アクアジョイ 石神			アクア ダンス30 赤塚	ボディ コンパクト30 成宮		アクア ダンス40 伊奈											
11:00	エアロ50 加藤	青竹 ストレッチ 武本		ヨガ40 伊藤ひ	ちよこっとう腹筋 西川		太極舞 伊奈		ボディ パンプ30 成宮	ZUMBA はづき	からだ リセット 梅田		ZUMBA (50) 螢江	パワー ヨガ60 加藤		ZUMBA (50) 伊奈	ヨガ40 伊奈			
11:30																				
12:00	ストレッチボール	歌って踊れる ジャズ 森下		バランスボール 伊藤ひ			エアロ40 伊奈						THE SLOW リンパ ドレナーージュ 螢江	ストレッチ		フィットネス フラ 高尾	ヨガ40 伊奈		アクア シューブ 野口	
12:30																				
13:00	ヨガ60 近藤	はじめてエアロ 大林	水中歩行 石神	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				はづまない エアロ 近藤	THE SLOW リンパ ドレナーージュ 螢江		きれいに 4泳法 木俣				
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	水中歩行 斎藤		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		アクア ダンス40 伊奈				Jr.スイミング 13:10~ 15:30迄 2コース使用
14:30																				
15:00	マットピラティス 佐藤			ヨガ60 白井			HIPHOP 50 KAE		はじめてエアロ 平松	エアロ40 愛美	かんたん ステップ 西川									
15:30																				
16:00	パレエ 年少~年長						キッズテア 年少~年長		キッズダンス 年中~年長											
16:30																				
17:00	パレエ 小1~小3	キッズダンス	Jr.スイミング 16:10~ 18:40迄 2コース使用	キッズダンス			キッズテア 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	キッズダンス	キッズダンス			キッズテア 小4~中学		キッズダンス 小4~6											
18:30																				
19:00	ZUMBA (50) 愛美	バランスボール 高尾	選手コース 18:30~ 20:00迄 3コース使用	エアロ40 野口	選手コース 18:30~ 20:00迄 3コース使用		エアロ40 原田		はじめて ダンスエアロ 愛美				ヨガ60 森下	かんたん ステップ 武本						
19:30																				
20:00	エアロ50 高尾	ボディ パンプ45 成宮	水中歩行 斎藤	ボディ アタック45 成宮	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	ボディ パンプ45 大林		ジャズ 60 森下				ボディ パンプ60 成宮
20:30																				
21:00		リラククス 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。