

レッスンスケジュール2018.1月～

月 Mon		火		水 Wed		木 Thu		金 Fri		土 Sat		日 Sun	
スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		スタジオ		プール	
第1	第2	第1	第2	第1	第2	第1	第2	第1	第2	第1	第2	第1	プール
おはよう太極拳 9:15～9:45加納		ウォーキング 9:10～9:30		ストレッチポール 9:15～9:35嶋本		9:15～ラジオ体操 おはようストレッチ 9:25～9:45本間		おはよう太極拳 9:15～9:45加納		ウォーキング 9:10～9:30		9:15～ラジオ体操 おはようストレッチ 9:25～9:45大串	
ハタヨガ 10:00～11:00 杉山		定期コース (ベビー) 10:30～		はじめてステップ 10:00～10:30 生田		ZUMBA 10:00～10:30 野村		かんたん エアロ 10:00～10:45 徳森		ゆったり エアロ 10:00～10:45 長尾		はじめてエアロ 10:15～10:45 徳森	定期コース 10:00～
はじめてステップ 11:30～12:00 川村				パンチ&キック ボクササイズ 10:45～11:30 生田		ストレッチポール 10:40～11:00本間		はじめてエアロ 11:15～11:45 生田		骨盤体操 11:00～11:45 松本		PHIピラティス 11:00～11:45 國廣	
ZUMBA 12:10～12:55 徳森		はじめてスイム 12:00～12:20横川		古典ヨガ 11:45～12:45 廣江		RITMOS 11:15～12:00 鍵山		シェイプアップ ステップ 12:00～13:00 佐川		水中運動 11:30～12:00 嶋本		はじめて PHIピラティス 12:00～12:30 田中	
FULL BOX 13:15～13:45 金子	イスヨガ 13:00～13:45 杉山	アクアピクス 12:30～13:00 川村		PHI プロップス 13:00～13:45 國廣	ゆったりエアロ 13:00～13:45 松本	POWER 12:15～13:00 大串		オリジナル エアロ 13:15～14:00 織田		初級パタフライ 12:10～12:40 嶋本		アドイダス GYM&RUN 12:45～13:30 大串	
ビューティー ウォーキング 14:15～15:00 盛實	骨盤体操 14:00～14:45 松本	流水 13:30～14:00 横川		ダンスムーブメント &ストレッチ 14:00～14:45 得居	腰痛水泳 13:30～14:00 大串	リズムダンス& ストレッチ 13:15～14:00 合田	ウエープリング ストレッチ 13:15～13:45長尾	自力整体 13:10～14:10 森岡(泰)		初・中級 フィンスイム 12:50～13:20 本間		ボディ メンテナンス 13:45～14:30 得居	
フラメンコ 15:15～16:00 高路	初級平泳ぎ 14:15～14:45 大串			フラダンス 15:00～15:45 光宗	流水 14:10～14:40 金子	M GROUP groove 14:15～15:00 森岡誠	肩こり/腰痛 14:15～14:35大串	ZUMBA 14:15～15:00 伊藤		初・中級 フィンスイム 12:50～13:20 本間		RITMOS 14:45～15:30 佐川	
古典ヨガ 19:00～20:00 廣江	かんたん エアロ 19:10～19:55 中村	定期コース 16:00～18:30		ウエープリング ヨーガ 19:00～19:45 森岡(誠)	定期コース 16:00～18:30	社交ダンス 15:15～16:00 山下	月ごとに変わります 1月. なくなれ腰痛 2月. とんでけ肩こり 3月. なくなれ腰痛	なつメロピクス 15:15～16:00 田中		なつメロピクス 19:10～19:40 田中		はじめてステップ 19:10～19:40 田中	
かんたん ステップ 20:15～21:00 中村	PHIピラティス 20:15～21:00 田中			M GROUP groove 20:00～20:45 森岡誠	定期コース 16:00～18:30	社交ダンス 15:15～16:00 山下		フラダンス 19:00～19:45 光宗		なつメロピクス 19:10～19:40 田中		ヨガセラピー 19:10～19:55 廣江	
フィギュア8 フィットネス 21:15～22:00 澤近	なくなれ腰痛 21:15～21:35			スピードスイム 20:00～20:30 嶋本		RITMOS 20:00～20:45 佐川		なつメロピクス 19:10～19:40 田中		なつメロピクス 19:10～19:40 田中		アクアダンベル 20:10～20:30本間	
				M GROUP POWER ジャズファンク 21:00～21:45 横川		PHIピラティス 20:10～20:55 國廣		アクアピクス 20:30～21:00 西田		社交ダンス 20:00～20:45 山下		FULL BOX 20:10～20:55 横川	
				アディダス GYM&RUN 21:10～21:40 大串		アクアピクス 20:30～21:00 西田		アクアピクス 20:30～21:00 西田		水中運動 20:30～20:50本間		ドリルマスター 20:40～21:10 本間	
				パンチ&キック ボクササイズ 21:10～21:55 生田		アクアピクス 20:30～21:00 西田		アクアピクス 20:30～21:00 西田		スーパー マスターズ 21:00～22:00 白石			
				ザ・ロングスイム 21:15～22:15 白石		アクアピクス 20:30～21:00 西田		アクアピクス 20:30～21:00 西田		スタート・ターン 22:00～22:15白石			

初心者の方でも
参加できるレッスンです