

# レッスンスケジュール2017. 4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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	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	第2
おはようストレッチ 9:15～9:35横川	水中ラジオ体操 9:10～9:30武田	フレックスバンド 9:15～9:35大串	ウォーキング 9:10～9:30嶋本	9:15～ラジオ体操 おはようストレッチ 9:25～9:45本間		ストレッチホール 9:15～9:35阿部		9:15～ラジオ体操 おはようストレッチ 9:25～9:45武田					
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		リラクゼーション ヨガ 10:00～11:00 杉山		ZUMBA GOLD 10:15～11:00 徳森		ゆったり エアロ 10:00～10:45 長尾		定期コース (ベビー) 10:30～		PHIピラティス 10:30～11:15 國廣	定期コース 10:00～
はじめてエアロ 11:15～11:45 長尾	はじめてスイム 11:40～12:00横川	パンチ&キック ボクササイズ45 10:45～11:30 生田	週ごとに変わります 1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール	RITMOS 11:15～12:00 阿部(美)		はじめてエアロ 11:15～11:45 生田		骨盤体操 11:00～11:45 松本		定期コース (ベビー) 10:30～		初級クロール 11:40～12:10 武田	ポノヨガ 11:30～12:30 阿部(佐)
ZUMBA 12:00～12:45 徳森	水中運動 12:10～12:40 武田	古典ヨガ 11:45～12:45 廣江	あこがれメドレー 12:10～12:40 本間	パーベル マスター45 12:15～13:00 大串		シェイプアップ ステップ 12:00～13:00 佐川		はじめて PHIピラティス 12:00～12:30 田中		初級クロール 11:40～12:10 武田		水中ラジオ体操 12:20～12:40武田	
FULLBOX 13:00～13:50 横川	イソヨガ 13:00～13:30 杉山	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	アクアピクス 12:50～13:20 生田		水中運動 13:00～13:30 横川		初・中級 フィンスイム 12:50～13:20 本間		アディダス GYM&RUN 12:45～13:30 大串		ストレッチホール 12:45～13:05金子	中級クロール 13:00～13:30 武田
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	ダンスムーブメント &ストレッチ 14:00～14:45 得居	チェアピクス 14:15～14:45 松本	流水 14:10～14:40 横川		マスターズ 13:40～14:25 本間		流水 13:30～14:00 金子		RITMOS 13:45～14:30 佐川		なつメロピクス 13:15～14:00 田中	水中運動 13:40～14:00武田
フラメンコ 15:15～16:00 高路	定期コース 16:00～18:30	フラダンス 15:00～15:45 光宗	定期コース 16:00～18:30	かんたん ダンスエアロ 14:15～15:00 森岡(誠)		肩こり/腰痛 14:15～14:35大串		アクアピクス 14:10～14:40 小中		ボディ メンテナンス 14:45～15:30 得居		定期コース 13:00～18:30	流水 14:10～14:40 横川
古典ヨガ 19:00～20:00 廣江	かんたんエアロ 19:10～19:55 中村	ZUMBA 19:00～19:45 作田	身体調整体操 19:10～19:40 西田	かんたん ステップ 19:00～19:45 西田		スタート・ターン 14:25～14:40本間		カンフー 14:15～15:00 越智		機能改善体操 14:20～14:50 織田			アクアストレッチ 14:40～15:00横川
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	なつメロピクス 20:00～20:45 田中	ステップアップ エアロ 19:55～20:40 西田	PHIピラティス 20:10～20:55 國廣		太極拳 15:15～16:00 加納		フラダンス 19:10～19:55 武田		アディダス GYM&RUN 19:15～19:45大串		ヨガセラピー 19:00～19:45 廣江	はじめてエアロ 19:15～19:45 田中
コア8 フィットネス 21:15～22:00 澤近	ボディ メンテナンス 21:15～22:00 高市	FULLBOX 21:00～21:30 金子	はじめてエアロ 20:55～21:25 西田	アクアピクス 20:30～21:00 西田		社交ダンス 15:15～16:00 山下		社交ダンス 20:00～20:45 山下		社交ダンス 20:00～20:45 山下		フルボックス 20:10～21:00 横川	アクアダナベル 20:00～20:20本間
ストレッチホール 22:15～22:35田中		ウエストキュッキュ 21:45～22:00横川 リラクセスストレッチ 22:00～22:15横川	ジャズファンク 21:35～22:20 合田	ザ・ロングスイム 21:15～22:15 白石		月ごとの内容 4月、ワルツ 5月、タンゴ		チャレンジ エアロ 21:00～21:45 森岡(誠)		ZUMBA 21:00～21:45 田中		スーパー マスターズ 21:00～22:00 白石	ドリルマスター 20:30～21:00 本間
				アディダス GYM&RUN 22:00～22:30大串		月ごとの内容 4月、タンゴ 5月、ルンバ、チャチャ		TOP RIDE 22:00～22:45 武田(定員制)		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