

# 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		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
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		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
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～	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		流水 12:20～12:50 阿部		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		定期コース (ベビー) 10:30～	初級クロール 11:40～12:10 武田
FULLBOX 13:00～13:50 横川	イスヨガ 13:00～13:30 杉山	流水 12:50～13:20 金子		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	パーク マスター45 12:15～13:00 大串		はじめて エアロ 13:15～14:00 織田	自力整体 13:10～14:10 森岡(泰)	アディダス GYM&RUN 12:45～13:30 大串		定期コース (ベビー) 10:30～	初級クロール 11:40～12:10 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	初級平泳ぎ 13:30～14:00 武田		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	機能改善体操 14:20～14:50 織田	RITMOS 13:45～14:30 佐川		定期コース (ベビー) 10:30～	中級クロール 13:00～13:30 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		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	カンフー 14:15～15:00 越智		ボディ メンテナンス 14:45～15:30 得居		定期コース (ベビー) 10:30～	なつメロピクス 13:15～14:00 田中
古典ヨガ 19:00～20:00 廣江	かんたんエアロ 19:10～19:55 中村	初級クロール 19:30～20:00 武田		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	肩こり/腰痛 14:15～14:35大串 月ごとに変わります 4月とんでけ肩こり 5月 なくなれ腰痛 6月とんでけ肩こり	太極拳 15:15～16:00 加納		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	定期コース (ベビー) 10:30～	水中運動 13:40～14:00武田
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	流水 20:10～20:40 嶋本		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	RITMOS 20:00～20:45 佐川	かんたん HipHop 19:10～19:55 森岡(誠)	社交ダンス 15:15～16:00 山下 月ごとの内容 4月、ワルツ 5月、タンゴ		FULLBOX 20:10～21:00 横川		定期コース (ベビー) 10:30～	初級クロール 11:40～12:10 武田
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	水中運動 20:50～21:20 嶋本		はじめてエアロ 20:55～21:25 西田	初級4泳法 20:45～21:15 白石	パーベル マスター45 21:00～21:45 大串	PHIピラティス 20:10～20:55 國廣	社交ダンス 20:00～20:45 山下		ZUMBA 21:00～21:45 田中		定期コース (ベビー) 10:30～	初級クロール 11:40～12:10 武田
ストレッチホール 22:15～22:35田中		スピードスイム 21:30～22:00 嶋本		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	パーベル マスター45 21:00～21:45 大串	アディダス GYM&RUN 22:00～22:30大串	TOP RIDE 22:00～22:45 武田(定員制)		スーパー マスターズ 21:00～22:00 白石		定期コース (ベビー) 10:30～	初級クロール 11:40～12:10 武田

初心者の方でも  
参加できるレッスンです