

レッスンスケジュール2017. 7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		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	
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		定期コース (ベビー) 10:30～		はじめてエアロ 11:15～11:45 生田		骨盤体操 11:00～11:45 松本	
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		初級4泳法 11:30～12:00 本間		初級クロール 11:40～12:10 武田		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	
FULLBOX 13:00～13:50 横川		流水 12:50～13:20 金子		PHI プロップス 13:00～13:45 國廣		あこがれメドレー 12:10～12:40 本間		流水 12:20～12:50 阿部		はじめてヨガ 12:30～13:00 生田		初級バタフライ 12:10～12:40 嶋本	
イソヨガ 13:00～13:30 杉山		初級平泳ぎ 13:30～14:00 武田		ゆったりエアロ 13:00～13:45 松本		アクアビクス 12:50～13:20 生田		水中運動 13:00～13:30 横川		チャレンジ エアロ 13:15～14:00 織田		初・中級 フィンスイム 12:50～13:20 本間	
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		はじめて リズムステップ 13:15～14:00 合田		マスターズ 13:40～14:25 本間		自力整体 13:10～14:10 森岡(泰)		アディダス GYM&RUN 12:45～13:30 大串	
フラメンコ 15:15～16:00 高路		チャレンジスイム 14:10～14:40 大串		チェアビクス 14:15～14:45 松本		肩こり/腰痛 14:15～14:35大串 月ごとに変わります 7月 なくなれ腰痛 8月 とんでけ肩こり		カンフー 14:15～15:00 越智		機能改善体操 14:20～14:50 織田		RITMOS 13:45～14:30 佐川	
定期コース 16:00～18:30		定期コース 16:00～18:30		フラダンス 15:00～15:45 光宗		社交ダンス 15:15～16:00 山下		太極拳 15:15～16:00 加納		ボディ メンテナンス 14:45～15:30 得居		定期コース 13:00～18:30	
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		かんたん ステップ 19:00～19:45 西田		フラダンス 19:10～19:55 武田		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	
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		身体調整体操 19:10～19:40 西田		かんたん HipHop 19:10～19:55 森岡(誠)		アディダス GYM&RUN 19:15～19:45大串		はじめてエアロ 19:15～19:45 田中		アクアダナベル 20:00～20:20本間	
フィギュア8 フィットネス 21:15～22:00 澤近		スピードスイム 21:30～22:00 嶋本		なつメロビクス 20:00～20:45 田中		RITMOS 20:00～20:45 佐川		社交ダンス 20:00～20:45 山下		FULLBOX 20:10～21:00 横川		ドリルマスター 20:30～21:00 本間	
ストレッチホール 22:15～22:35田中				ステップアップ エアロ 19:55～20:40 西田		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		はじめてステップ 20:15～20:45 田中		水中運動 20:30～20:50本間			
				初級4泳法 20:45～21:15 白石		はじめてエアロ 20:55～21:25 西田		アクアビクス 20:30～21:00 西田		スーパー マスターズ 21:00～22:00 白石			
				ウエストキュッキュ 21:45～22:00横川 リラククスストレッチ 22:00～22:15横川		ザ・ロングスイム 21:15～22:15 白石		パンチ&キック30 21:10～21:40 生田		ZUMBA 21:00～21:45 田中			
				ジャズファンク 21:40～22:25 合田		はじめてヨガ 21:50～22:20 生田		はじめてプール 21:10～21:40 白石		パワースイム 21:45～22:30 白石			
						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