

レッスンスケジュール2018. 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	
09:00	おはよう太極拳 9:15～9:45加納		ストレッチポール 9:15～9:35		ウォーキング 9:15～9:30	9:15～ラジオ体操			おはようストレッチ 9:25～9:45			おはよう太極拳 9:15～9:45加納		ウォーキング 9:15～9:30	9:15～ラジオ体操				
10:00	ハタヨガ 10:00～11:00 杉山		はじめてステップ 10:00～10:30 生田			ZUMBA GOLD 10:00～10:30 野村			ストレッチポール 10:40～11:00			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			ZUMBA GOLD 10:15～10:45 徳森	
11:00		ベビーコース 水泳教室 (10:30～11:30)	パンチ&キック ボクササイズ 10:45～11:30 生田		月ごとに変わります 4月、バタフライ 5月、平泳ぎ 6月、バタフライ	かんたんエアロ 11:15～12:00 鍵山			ベビーコース 水泳教室 (10:30～11:30)			はじめてエアロ 11:15～11:45 生田	ベビーコース 体操教室 (11:30～12:00)		骨盤体操 11:00～11:45 松本			ベビーコース 水泳教室 (10:30～11:30)	フリースイム 9:00～11:00
12:00	はじめてステップ 11:30～12:00 川村		古典ヨガ 11:45～12:45 廣江			POWER 12:15～13:00 大串			水中運動 11:40～12:10 横川			シェイプアップ ステップ 12:00～13:00 佐川		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			初級クロール 11:40～12:10 嶋本	定期コース 10:00～
13:00	ZUMBA 12:10～12:55 徳森		アキアピクス 12:30～13:00 川村						流水 12:20～12:50 横川			はじめてエアロ 12:15～12:45 生田			アディダス GYM&RUN 12:45～13:30 大串			水中ラジオ体操 12:20～12:40	フリースイム 13:00～15:00
14:00	FULL BOX 13:15～13:45 金子		イスヨガ 13:00～13:45 杉山			リズムダンス& ストレッチ 13:15～14:00 合田			マスターズ 13:15～14:00 嶋本			オリジナル エアロ 13:15～14:00 織田		自力整体 13:10～14:10 森岡(泰)	チャレンジスイム 13:20～13:50 大串			初級クロール 13:30～14:00 大串	フリースイム 15:00～17:00
15:00	ビューティーウォーキング 14:15～14:45 盛貴		骨盤体操 14:00～14:45 松本			ウエープリング ストレッチ 13:15～13:45長尾			初級背泳ぎ 14:10～14:40 嶋本			ZUMBA 機能改善体操 14:20～14:50 織田		アキアピクス 14:10～14:40 小中	ボディ メンテナンス 13:45～14:30 得居			流水 13:00～13:30 横川	フリースイム 18:00～20:00
16:00	太極扇 15:00～15:45 盛貴		初・中級 フィンスイム 14:15～14:45 本間			flexバンド ストレッチ 14:15～14:45金子			初級背泳ぎ 14:10～14:40 嶋本			ZUMBA 機能改善体操 14:20～14:50 織田		アキアピクス 14:10～14:40 小中	ボディ メンテナンス 13:45～14:30 得居			なつメロピクス 13:30～14:15 田中	定期コース 13:00～18:30
17:00			定期コース 16:00～18:30			社交ダンス 15:15～16:00 山下			初級背泳ぎ 14:10～14:40 嶋本			ZUMBA 機能改善体操 14:20～14:50 織田		アキアピクス 14:10～14:40 小中	ボディ メンテナンス 13:45～14:30 得居			なつメロピクス 13:30～14:15 田中	定期コース 13:00～18:30
18:00			定期コース 16:00～18:30			社交ダンス 15:15～16:00 山下			初級背泳ぎ 14:10～14:40 嶋本			ZUMBA 機能改善体操 14:20～14:50 織田		アキアピクス 14:10～14:40 小中	ボディ メンテナンス 13:45～14:30 得居			なつメロピクス 13:30～14:15 田中	定期コース 13:00～18:30
19:00	古典ヨガ 19:00～20:00 廣江		アキアピクス 19:15～19:45 田中			社交ダンス 15:15～16:00 山下			初級背泳ぎ 14:10～14:40 嶋本			ZUMBA 機能改善体操 14:20～14:50 織田		アキアピクス 14:10～14:40 小中	ボディ メンテナンス 13:45～14:30 得居			なつメロピクス 13:30～14:15 田中	定期コース 13:00～18:30
20:00	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			社交ダンス 15:15～16:00 山下			初級背泳ぎ 14:10～14:40 嶋本			ZUMBA 機能改善体操 14:20～14:50 織田		アキアピクス 14:10～14:40 小中	ボディ メンテナンス 13:45～14:30 得居			なつメロピクス 13:30～14:15 田中	定期コース 13:00～18:30
21:00	オリジナル エアロ 21:15～22:00 中村		リラックスストレッチ 21:15～21:35			社交ダンス 15:15～16:00 山下			初級背泳ぎ 14:10～14:40 嶋本			ZUMBA 機能改善体操 14:20～14:50 織田		アキアピクス 14:10～14:40 小中	ボディ メンテナンス 13:45～14:30 得居			なつメロピクス 13:30～14:15 田中	定期コース 13:00～18:30
22:00			定期コース 16:00～18:30			社交ダンス 15:15～16:00 山下			初級背泳ぎ 14:10～14:40 嶋本			ZUMBA 機能改善体操 14:20～14:50 織田		アキアピクス 14:10～14:40 小中	ボディ メンテナンス 13:45～14:30 得居			なつメロピクス 13:30～14:15 田中	定期コース 13:00～18:30

初心者の方でも
参加できるレッスンです