レッスンスケジュール2018．7月～

月 Mon

スタジオ 第1

- 9:15～9:45 おはよう太極拳 加納
- 10:00～11:00 ハタヨガ 杉山
- 11:30～12:00 はじめてステップ 川村
- 12:10～12:55 ZUMBA 徳森
- 13:15～13:45 FULL BOX 金子
- 14:15～14:45 ビューティーウォーキング 盛實
- 15:00～15:45 太極扇 盛實
- 19:00～20:00 古典ヨガ 廣江
- 20:15～21:00 かんたんステップ 中村
- 21:15～22:00 オリジナルエアロ 中村

スタジオ 第2

- 13:00～13:45 イスヨガ 杉山
- 14:00～14:45 骨盤体操 松本
- 18:30～19:15 アディダス GYM&RUN 19:15～19:45大串
- 20:15～21:00 PHIピラティス 田中
- 21:15～21:35 リラックスストレッチ

プール

- 9:15～9:30 ウォーキング 金子
- 10:30～11:30 ベビーコース水泳教室
- 12:30～13:00 アクアビクス 川村
- 13:30～14:00 流水 横川
- 14:15～14:45 初・中級フィンスイム 大串
- 16:00～18:30 定期コース
- 19:15～19:45 アクアビクス 田中
- 20:30～21:00 中級クロール 横川
- 21:15～21:45 初級クロール 横川

フリースイム（9:00～16:00）

フリースイム（18:30～23:00）

火

休館

水 Wed

スタジオ 第1

- 9:15～9:35 ストレッチポール 嶋本
- 10:00～10:30 はじめてステップ 生田
- 10:45～11:30 パンチ＆キックボクササイズ 生田
- 11:45～12:45 古典ヨガ 廣江
- 13:00～13:45 PHIプロップス 國廣
- 14:00～14:45 K-POPダンス＆ストレッチ 得居
- 15:00～15:45 フラダンス 光宗
- 18:30～19:15 かんたんステップ 森岡（誠）
- 19:30～20:15 GROUP groove 森岡誠
- 21:00～21:45 GROUP POWER ジャズファンク 横川

スタジオ 第2

- 11:30～12:45 ベビーコース体操教室
- 13:00～13:45 ゆったりラテンエアロ 松本
- 14:15～14:45 チェア/ひめトレ 松本
- 18:30～19:15 はじめてエアロ 西田
- 19:30～20:15 身体調整体操 西田
- 21:00～21:45 合田

プール

- 11:30～12:00 初級2泳法 澤近
- 12:10～12:40 あこがれメドレー 大串
- 12:50～13:20 アクアビクス 生田
- 13:30～14:00 初級クロール 大串
- 14:10～14:40 流水 金子
- 16:00～18:30 定期コース
- 19:15～19:45 はじめてスイム 白石
- 21:10～22:10 ザ・ロングスイム 白石

月ごとに変わります
7月.平泳ぎ
8月.バタフライ
9月.平泳ぎ

月ごとに変わります
7月.ひめトレ
8月.チェアビクス
9月.ひめトレ

フリースイム（9:00～16:00）

フリースイム（18:30～23:00）

木 Thu

スタジオ 第1

- 9:15～ ラジオ体操
- 9:25～9:45 おはようストレッチ 大串
- 10:00～10:30 ZUMBA GOLD 野村
- 10:40～11:00 ストレッチポール 大串
- 11:15～12:00 かんたんエアロ 鍵山
- 12:15～13:00 GROUP POWER 大串
- 13:15～14:00 リズムダンス＆ストレッチ 合田
- 14:15～15:00 GROUP groove 森岡誠
- 15:15～16:00 社交ダンス 山下
- 19:00～19:45 かんたんHipHop 森岡（誠）
- 20:00～20:45 フラダンス 光宗
- 21:00～21:45 RITMOS 佐川

スタジオ 第2

- 13:15～13:45 ウエーブリング ストレッチ 長尾
- 14:15～14:45 フレックスバンド ストレッチ 金子
- 19:15～19:45 身体調整体操 西田
- 20:00～20:45 フィギュア8 澤近
- 21:00～21:45 パンチ＆キックボクササイズ 生田

プール

- 11:30～12:00 ベビーコース水泳教室
- 12:10～12:40 水中運動 横川
- 12:20～12:50 流水 横川
- 13:15～14:00 マスターズ 嶋本
- 14:10～14:40 初級背泳ぎ 嶋本
- 16:00～18:30 定期コース
- 20:30～21:00 アクアビクス 西田
- 21:10～21:40 初級4泳法 白石
- 21:45～22:15 ワンポイントスイム 白石

月ごとに変わります
7月.クロール
8月.バタフライ
9月.背泳ぎ

フリースイム（9:00～16:00）

フリースイム（18:30～23:00）

金 Fri

スタジオ 第1

- 9:15～9:45 おはよう太極拳 加納
- 10:00～10:45 かんたんエアロ 徳森
- 11:15～11:45 はじめてエアロ 生田
- 12:00～13:00 シェイプアップステップ 佐川
- 13:15～14:00 オリジナルエアロ 織田
- 14:15～15:00 ZUMBA 伊藤
- 15:15～16:00 フラメンコ 高路
- 19:00～19:45 なつメロビクス 田中
- 20:00～20:45 GROUP POWER 大串
- 21:00～21:45 ZUMBA 田中

スタジオ 第2

- 11:30～12:45 ベビーコース体操教室
- 12:30～13:00 はじめてヨガ 生田
- 13:10～14:10 自力整体 森岡（泰）
- 14:20～14:50 機能改善体操 織田
- 19:15～19:45 フレックスバンドストレッチ
- 20:00～20:45 社交ダンス 山下
- 21:00～21:45 リラクゼーションヨガ 冨成

プール

- 9:15～9:30 ウォーキング 嶋本
- 11:30～12:00 流水 嶋本
- 12:10～12:40 初級バタフライ 嶋本
- 12:50～13:20 水中運動 澤近
- 13:30～14:00 中級クロール 澤近
- 14:10～14:40 アクアビクス 小中
- 16:00～18:30 定期コース
- 20:30～20:50 水中運動金子
- 21:00～22:00 マスターズスイム 白石
- 22:00～22:15 スタート・ターン 白石

フリースイム（9:00～16:00）

フリースイム（18:30～23:00）

土 Sat

スタジオ 第1

- 9:15～ ラジオ体操
- 9:25～9:45 おはようストレッチ 大串
- 10:00～10:45 ゆったりエアロ 長尾
- 11:00～11:45 骨盤体操 松本
- 12:00～12:30 はじめてPHIピラティス 田中
- 12:45～13:30 アディダスGYM&RUN 大串
- 13:45～14:30 ボディメンテナンス 得居
- 14:45～15:30 RITMOS 佐川

スタジオ 第2

- 13:00～18:30 定期コース

プール

- 10:30～11:30 ベビーコース水泳教室
- 11:40～12:10 初級クロール 嶋本
- 12:20～12:40 水中ラジオ体操 横川
- 20:00～20:30 初級クロール 大串
- 20:00～20:45 FULL BOX 横川

フリースイム（9:00～13:00）

フリースイム（18:30～21:30）

日 Sun

スタジオ 第1

- 10:15～10:45 ZUMBA GOLD 徳森
- 11:00～11:45 PHIピラティス 國廣
- 12:00～13:00 ハタヨガ 杉山
- 13:30～14:15 なつメロビクス 田中
- 14:30～15:15 GROUP POWER 横川

プール

- 10:00～ 定期コース
- 12:10～12:40 初級4泳法 嶋本
- 13:00～13:30 流水 横川
- 13:40～14:00 水中運動 横川

月ごとに変わります
7月.平泳ぎ
8月.クロール
9月.バタフライ

フリースイム（9:00～18:30）

初心者の方でも
参加できるレッスンです

ザ・コナツウエルネスクラブ古三津