

# レッスンスケジュール2018. 10月～

9:00	月 Mon		水 Wed		木 Thu		金 Fri		土 Sat		日 Sun				
	スタジオ		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			
	おはよう太極拳 9:15～9:45加納	ウォーキング 9:15～9:30金子	9:15～ラジオ体操 おはようストレッチ 9:25～9:45金子		9:15～ラジオ体操 おはようストレッチ 9:25～9:45大串		おはよう太極拳 9:15～9:45加納		ウォーキング 9:15～9:30嶋本	9:15～ラジオ体操 おはようストレッチ 9:25～9:45嶋本					
10:00	ハタヨガ 10:00～11:00 杉山	ベビーコース 水泳教室 (10:30～11:30)	はじめてステップ 10:00～10:30 生田		ゆったり ラテンエアロ 10:00～10:45 松本		ZUMBA 10:00～10:30 野村			骨盤体操 10:00～10:45 松本		ZUMBA GOLD 10:15～10:45 徳森			
11:00	はじめてステップ 11:30～12:00 川村		かんたん エアロ 11:00～11:45 塩田	ベビーコース 体操教室 (11:20～12:05)	初級平泳ぎ 11:30～12:00 澤近	M GROUP POWER 11:15～12:00 大串		ストレッチポール 10:40～11:00大串	ベビーコース 体操教室 (11:30～12:00)	流水 11:30～12:00 嶋本	フィギュア8 11:00～11:45 澤近	ベビーコース 水泳教室 (10:30～11:30)	定期コース 10:00～12:00		
12:00	かんたん エアロ 12:10～12:55 徳森	ZUMBA 12:00～12:45 塩田	アクアピクス 12:10～12:40 小中		パンチ&キック ボクササイズ 12:15～13:00 生田		シェイプアップ ステップ 12:00～13:00 佐川	はじめてエアロ 11:15～11:45 生田		はじめてヨガ 12:30～13:00 生田	はじめて PHIピラティス 12:00～12:30 田中			初級パタフライ 12:10～12:40 嶋本	初級背泳ぎ 12:20～12:50 澤近
13:00	FULL BOX 13:15～13:45 横川	イスヨガ 13:00～13:45 杉山	流水 13:15～13:45 金子	PHI プロップス 13:00～13:45 國廣	チェア/ひめトレ 13:15～13:45 松本	リズムダンス& ストレッチ 13:15～14:00 合田	ウエープリング ストレッチ 13:15～13:45長尾	初級背泳ぎ 13:15～13:45 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)	水中運動 12:50～13:20 澤近	アディダス GYM&RUN 12:45～13:30 大串	初級クロール 13:00～13:30 横川		
14:00	ビューティーウォーキング 14:15～14:45 盛賞	骨盤体操 14:00～14:45 松本	はじめてプール 14:15～14:45 横川	ヨガセラピー 14:00～14:45 廣江	K-POP ダンス & ストレッチ 14:00～14:45 得居	フィンスイム 14:10～14:40 嶋本	M GROUP groove 14:15～15:00 森岡誠	フレックスバンド ストレッチ 14:15～14:45金子	マスターズ 14:00～14:45 嶋本 ※スタート含む	ZUMBA 14:15～15:00 伊藤	機能改善体操 14:20～14:50 織田	アクアピクス 14:10～14:40 生田		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
15:00	太極扇 15:00～15:45 盛賞	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				フラメンコ 15:15～16:00 高路			RITMOS 14:45～15:30 佐川	定期コース 13:00～18:30	M GROUP POWER 14:30～15:15 横川	初級クロール 13:00～13:30 横川
19:00	ヨガセラピー 19:00～19:45 廣江		なつメロピクス 19:15～19:45 田中	かんたん ステップ 19:00～19:45 森岡(誠)	はじめてエアロ 19:15～19:45 西田	かんたん HipHop 19:00～19:45 森岡(誠)	身体調整体操 19:15～19:45 西田		はじめてステップ 19:15～19:45 田中	腰痛改善体操 19:15～19:45 大串		古典ヨガ 19:00～20:00 廣江			
20:00	かんたん エアロ 20:00～20:45 中村	PHI ピラティス 20:00～20:45 田中	水中運動 20:00～20:30 横川	M GROUP groove 20:00～20:45 森岡誠	身体調整体操 20:00～20:45 西田	はじめてスイム 20:20～20:50 白石	フラダンス 20:00～20:45 光宗	フィギュア8 20:00～20:45 澤近	アクアピクス 20:20～20:50 西田	ZUMBA 20:00～20:45 田中	社交ダンス 20:00～20:45 山下	水中運動 20:20～20:40大串	初級背泳ぎ 20:15～20:45 横川		
21:00	メガダンス 21:00～21:45 中村	アディダス GYM&RUN 21:00～21:30大串	初級クロール 21:00～21:30 横川	M GROUP POWER 21:00～21:45 横川	ジャズファンク 21:00～21:45 合田	ロングスイム 21:00～22:00 白石	RITMOS 21:00～21:45 佐川	はじめてヨガ 21:00～21:30 生田	初級2泳法 21:00～21:30 白石	FULL BOX 21:00～21:45 金子	リラクゼーション ヨガ 21:00～21:45 富成	マスターズ スイム 21:00～22:00 白石			
22:00						月ごとに変ります 10月.平泳ぎ 11月.パタフライ 12月.平泳ぎ		フィンスイム 21:40～22:10 白石				スタート・ターン 22:00 ～22:15白石			