レッスンスケジュール2020．1月～

月 Mon

スタジオ 第1

- おはよう太極拳 9:15～9:45加納
- ストレッチポール 10:00～10:20出海
- ハタヨガ 10:30～11:15 杉山
- はじめてステップ 11:30～12:00 川村
- ZUMBA GOLD 12:15～12:45 伊藤
- 自力整体 13:00～13:45 森岡（泰）
- ビューティーウォーキング 14:15～14:45 盛實
- 太極扇 15:00～15:45 盛實
- かんたんエアロ 19:00～19:45 中村
- メガダンス 20:00～20:45 中村
- アディダスGYM&RUN 21:00～21:30大串
- ストレッチポール 21:45～22:05大串

スタジオ 第2

- イスヨガ 13:15～14:00 杉山
- 骨盤体操 14:15～14:45 松本
- スピリチュアルヨガ 20:00～20:45 白石

プール

- ウォーキング 9:15～9:30出海
- ベビーコース水泳教室（10:30～11:30）
- 流水 11:45～12:15 出海
- アクアビクス 12:25～12:55 川村
- はじめてスイム 13:15～13:45 西原
- フィンスイム 14:15～14:45 出海
- 定期コース 16:00～18:30
- 初級クロール 20:15～20:45 川連
- 水中運動 21:00～21:20川連
- 21:30～22:00 フィン使用フリーコース

水 Wed

スタジオ 第1

- おはようストレッチ 9:15～9:35金子
- はじめてステップ 10:00～10:30 生田
- パンチエクササイズ 10:40～11:00生田
- ヨガセラピー 11:15～12:00 廣江
- 美脚・美姿勢エクササイズ 12:15～13:00 國廣
- ZUMBA 13:15～14:00 塩田
- かんたんエアロ 14:15～15:00 塩田
- フラダンス 15:15～16:00 光宗
- かんたんステップ 19:00～19:45 森岡（誠）
- GROUP groove 20:00～20:45 森岡誠
- GROUP POWER 21:00～21:45 横川

スタジオ 第2

- ベビーコース体操教室（11:20～12:05）
- ひめ＆チェアビクス 13:05～13:50 松本
- K-POPダンス＆ストレッチ 14:05～14:50 得居
- はじめてエアロ 19:15～19:45 西田
- 身体調整体操 20:00～20:45 西田
- ジャズファンク 21:00～21:45 合田

プール

- アクアビクス 12:10～12:40 小中
- 流水 12:50～13:20 金子
- 初級クロール 13:30～14:00 横川
- あこがれメドレー 14:10～14:40嶋本
- 定期コース 16:00～18:30
- 水中運動 20:30～20:50白石
- ロングスイム 21:00～22:00 白石

木 Thu

スタジオ 第1

- 9:15～ラジオ体操
- おはようストレッチ 9:25～9:45嶋本
- ゆったりラテンエアロ 10:00～10:45 松本
- はじめてピラティス 11:00～11:45 川村
- FULL BOX 12:00～12:45 横川
- ボディメンテナンス 13:00～13:45 合田
- GROUP groove 14:00～14:45 森岡誠
- ストレッチポール 15:00～15:30 大串
- かんたんHipHop 19:00～19:45 森岡（誠）
- フラダンス 20:00～20:45 光宗
- RITMOS 21:00～21:45 佐川

スタジオ 第2

- はじめてエアロ 13:15～13:45 長尾
- 身体調整体操 14:00～14:30長尾
- 身体調整体操 19:15～19:45 西田
- フィギュア8 20:00～20:45 澤近
- はじめてヨガ 21:00～21:30 生田

プール

- ウォーキング 9:15～9:30川連
- ベビーコース水泳教室（10:30～11:30）
- 水中運動 11:45～12:15 西原
- 流水 12:30～13:00 西原
- 初級背泳ぎ 13:15～13:45 嶋本
- マスターズ 14:00～14:45 川連 ※スタート含む
- アクアビクス 20:20～20:50 西田
- 初級ポイントスイム 21:00～21:30 白石
- フィンスイム 21:40～22:10 白石
- 22:15～22:45 フィン使用フリーコース

金 Fri

スタジオ 第1

- おはよう太極拳 9:15～9:45加納
- ZUMBA GOLD 10:00～10:30 野村
- はじめてエアロ 10:45～11:15 生田
- ストレッチポール 11:30～11:50原
- GROUP POWER 12:15～13:00 大串
- はじめてヨガ 13:15～13:45 生田
- ZUMBA 14:00～14:45 伊藤
- フラメンコ 15:15～16:00 高路
- アディダスGYM&RUN 19:15～19:45大串
- 社交ダンス 20:00～21:00 山下
- ZUMBA 21:15～22:00 田中

スタジオ 第2

- ベビーコース体操教室（11:30～12:00）
- 座ってフラメンコ 14:15～14:45高路
- 腰痛改善体操 20:15～20:45 大串

プール

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

土 Sat

スタジオ 第1

- 9:15～ラジオ体操
- おはようストレッチ 9:25～9:45大串
- 骨盤体操 10:00～10:45 松本
- フィギュア8 11:00～11:45 澤近
- はじめてピラティス 12:00～12:30澤近
- ボディメンテナンス 12:45～13:30 得居
- かんたんステップ 13:45～14:30 佐川
- RITMOS 14:45～15:30 佐川
- 古典ヨガ 19:00～20:00 廣江
- FULL BOX 20:15～21:00 金子

スタジオ 第2

プール

- ベビーコース水泳教室（10:30～11:30）
- 水中運動 11:40～12:10 増岡
- 初級平泳ぎ 12:20～12:50 嶋本
- 定期コース 13:00～18:30
- 中級クロール 20:15～20:45 川連

日 Sun

スタジオ 第1

- ZUMBA GOLD 10:15～10:45 徳森
- 自力整体 11:00～12:00 森岡（泰）
- ハタヨガ 12:15～13:15 杉山
- はじめてフラメンコ 13:30～14:00高路
- なつメロビクス 14:15～15:00 田中
- GROUP POWER 15:15～16:00 横川

プール

- 定期コース 10:00～12:00
- 初級背泳ぎ 13:30～14:00 川連
- 流水 14:15～14:45 出海
- 初級フィンスイム 15:15～15:45出海
- 15:50～16:30 フィン使用フリーコース

※プール遊泳時間

平日　9:00 ～ 16:00
18:30 ～ 23:00
土　9:00 ～ 13:00
18:30 ～ 21:30
日・祝日9:00 ～ 18:30
（祝日スクール時～16:00）
スクール休館日は終日利用可能

ザ・コナツウェルネスクラブ古三津