

時間	月曜日			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:00				
10:00	9:50~10:10 おはようストレッチ			10:00~10:30 かんたんボール (六車 友)
10:30	10:30~11:00 ①アフアディスコ (山家)	10:30~11:00 ⑥アロマフィットセラピー (白 秋)	10:40~11:10 アクアピクス (佐 野)	
11:00	11:15~12:00 かんたんステップ (白 秋)	11:15~11:45 美ユティホーティウェア (山家)	11:20~11:50 初級クロール (佐 野)	
12:00	12:15~13:00 からだリセット体操 (三 木)	12:05~12:50 ⑦太極拳 練功十八法 (北 尾)		12:30~12:45 流水で泳ごう【横行】
13:00	13:15~14:00 ②ジョイントエアロ (和田&三 木)	13:15~14:00 バレトン (野志谷)	13:15~13:45 アクアピクス (六車 友)	
14:00	14:15~14:45 ベリーダンス (滝 川)	14:15~15:00 からだ改善運動 (織 田)	14:00~14:30 はじめてスイム (出 海)	
15:00	15:15~16:00 ③青春の1ページ ステップ (織 田)	15:15~16:00 ⑧ボディエクササイズ (片 山)	14:45~15:15 しっかり泳ごう (五 木)	
16:00			15:30~16:15 ウオーターバレー (安 藤)	
17:00				
18:00				
19:00	19:15~20:00 かんたんエアロ (伊 東)	19:15~20:00 ⑨リセットヨガ (三 木)	19:30~20:00 ⑩はじめてフィニッシュ (出 海)	
20:00	20:15~21:00 ④フルボックス 【筋トレラック】 (山田 寛)	20:15~21:00 ⑩ストリートダンス (伊 東)	20:15~20:45 ミットアクア (山田 浩)	
21:00	21:15~22:00 ⑤ズンバ (田 井&五 木)	21:15~22:00 テンセグリティーヨガ (野志谷)		21:00~21:30 かんたんボール (山田 浩)
22:00				
23:00				

火曜日			
スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:50~10:10 おはようストレッチ			
10:30~11:15 かんたんエアロ (三 木)	10:30~11:15 ハタヨガ (近 藤)	10:00~10:30 ⑩はじめてクロール (五 木)	10:40~11:10 浮きうきヌードル (五 木)
11:30~12:15 オキシジェノ (亀 岡)	11:30~12:15 ⑨リセットヨガ (三 木)	11:20~11:50 ウオーター インモーション (永 峰)	
12:30~13:15 グループグルーヴ (永 峰)	12:25~13:10 ⑩ピラティス 【強度UP】 (亀 岡)		12:30~12:45 プカプカしよう
13:30~14:00 はじめてステップ (白 秋)	13:25~13:55 ⑪ボール&ディスク (和 田)	13:00~13:30 ⑪フィニッシュ (出 海)	
14:15~15:00 ⑫社交ダンス 【ドレスアップ】 (北 井)	14:10~14:40 ⑫なつかしの はじめてエアロ (和 田)	14:30~15:00 アクアZUMBA (池 田)	13:45~14:15 ダンベルシェイプ (山田 浩)
15:15~16:00 ⑬フープ エクササイズ (竹 内)	15:00~15:45 コリオスパイラル (松 本)		
			16:15~16:45 バイバイ膝痛・腰痛
			16:00~18:00 スタジオ開放 (卓 球)
19:00~19:45 ⑬フープ エクササイズ (竹 内)	19:15~19:45 ストレッチボール	19:30~20:00 アクアピクス (山田 寛)	
20:00~20:45 ⑭かんたんエアロ 【茄子コーデ】 (織 田)	20:00~20:45 ⑬フラダンス (齊 藤)	20:15~20:45 ⑯はじめてクロール (山田 寛)	
21:00~21:45 ⑮サーキットステップ (織 田)	21:15~22:00 アロマヨガ (権 松)		

水曜日			
スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:50~10:10 おはようストレッチ			
10:30~11:00 はじめてステップ (安 本)	10:30~11:00 ストレッチボール		10:00~10:30 アクアスティック (山田 浩)
11:15~12:00 ⑯フラダンス (滝 本)	11:15~12:00 ⑮ディスクピラティス (亀 岡)	11:20~11:50 ⑯初級平泳ぎ (五 木)	
12:15~13:00 ⑰リトモス リクエストMix (佐 川)	12:15~12:45 フレックスバンド		12:30~12:50 プカプカしよう
13:15~14:00 ラテンエアロ (山 家)	13:05~13:50 ⑯はじめてフラメンコ 【ドレスアップ】 (多 田)	13:15~13:45 アクアズンバ (五 木)	
14:15~15:00 ピラティス (片 山)	14:05~14:50 ボール&コア (佐 川)		14:00~14:30 わいわいウオーキング (安 藤)
15:15~16:00 ⑱かんたんステップ 【白黒コーデ】 (佐 川)	15:15~16:00 ジャズダンス (片 山)	14:50~15:20 ⑲タンレッスン (佐 野)	15:30~16:15 ⑲マスターズスイム 【タイム測定】 (佐 野)
19:15~19:45 はじめてエアロ (山 根)	19:15~19:45 ベリーダンス (滝 川)	19:30~20:00 初級2泳法 (佐 野)	
20:00~20:45 かんたんステップ (永 峰)	20:10~20:55 ハタヨガ (池 田)		20:15~20:45 ⑳ツールジョギング (六 車&佐 野)
21:00~22:00 ㉑グループグルーヴ (永 峰)	21:15~22:00 ㉒リボールケア (山 本)	21:00~21:45 ㉓マスターズスイム 【タイム測定】 (佐 野)	
		21:55~22:15 マスターズプラス	
			22:30~22:50 流水で泳ごう【横行】

レッスンインフォメーション	
スタジオレッスン枠	
<レッスン名>	<解 説>
①アフアディスコ	ディスコダンスをフィットネス風にアレンジ!
②ジョイントエアロ	強度はかんたんエアロです。
③青春の1ページステップ	かんたんステップを懐かしい曲に合わせて。
④フルボックス	普段していない筋カトレーニングの曲を!
⑤ズンバ	田井&玉木のコンビでズンバパーティー!!
⑥アロマフィットセラピー	いつものレッスンにストレッチボールをプラス!
⑦太極拳 練功十八法	中国の気功体操です。
⑧ボディエクササイズ	自体重を使ったトレーニングとストレッチ。
⑨リセットヨガ	からだリセット体操にヨガをプラス!
⑩ストリートダンス	50年代のアメリカンスタイルで踊りましょう♪
⑪はじめてフィニッシュ	25m泳げない方が対象です。
⑫社交ダンス	ドレスアップしてのご参加お待ちしております!
⑬フラフープ	フラフープを使ったエクササイズのクラスです。
⑭かんたんエアロ【茄子コーデ】	ナスをイメージしたドレスコード「緑×紫」で♪
⑮サーキットステップ	ステップと筋カトレーニングを交互に行います。
⑯ピラティス【強度UP】	立位あり、座位あり、普段より強度が高い内容です。
⑰ボール&ディスク	ボールでほぐした後に、バランスディスクで調整!
⑱なつかしのはじめてエアロ	はじめてエアロを懐かしい曲に合わせて。
⑲フラダンス	ウクレレの生演奏で踊りましょう。
⑳泳ぎのクラス	泳いでいる姿を水中から撮影します。
㉑フィニッシュ	フィン(足ひれ)を使って泳ぐ初級のクラスです。
㉒リトモス リクエストMix	リクエストBOXに好きな曲を投票して下さい♪
㉓かんたんステップ【白黒コーデ】	ドレスコードは「白×黒」
㉔グループグルーヴ	15分拡大!!
㉕ディスクピラティス	バランスディスクを使います。
㉖はじめてフラメンコ(ドレスアップ)	コスチュームは準備しておきます!
㉗リボールケア	小さなボールを使ってほぐします。
㉘マスターズスイム【タイム測定】	ちょっぴり試合気分を味わいましょう♪
㉙ツールジョギング	六車・佐野コンビと楽しくエクササイズ!!

定員20名

定員20名

