

レッスン表 (スタジオ・プール) 2017 11~

○レッスンの担当者及び内容が変わることがございます。
代行ボードでご確認ください。
○安全の為、レッスンの途中入場はご遠慮下さい。
○運動の際は、こまめな水分補給を行いましょ！

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	
スタジオ1	10:10 おはようストレッチ 舟木 30分	10:50 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 舟木 60分		13:30 ウェーブストレッチ 秋山 30分	14:05 リセットヨガ 岡田 45分	15:05 姿勢改善 浦谷 40分				18:45 きれいになる ヨガ 吉羽 60分	19:55 ストレッチ ポール 岡山 30分 変更	
スタジオ2	10:20 シェイプエアロ 橋本 60分			13:30 かんたん ヒップホップ 伊藤 50分	14:30 かんたん ステップ 伊藤 30分					19:15 ポールスロート トレーニング 志村 30分 変更	19:55 かんたん エアロ 伊藤 40分	
プール	10:15 アクア ウォーキング 秋山 30分	11:00 スイミングスクール 有料 初級:秋山 中上級:上原 60分		13:20 アクア ウォーキング 浦谷 30分	14:00 スイミングスクール 有料 初級:上原 中上級:伊藤 60分	「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:45~19:00)				20:00 アクア リズム 志村 30分		
スタジオ1	10:10 ボディライン アップ 橋本 40分	10:55 ポールEX (機能改善) 橋本 30分			14:15 美・UP バレトン 長崎 40分	「ジュニアダンス」 (15:00~18:00)				19:30 ウェーブ ストレッチ 秋山 30分		
スタジオ2	10:10 リズム ウォーキング 堀川 50分	11:30 はじめて 太極拳 森永 30分		13:15 シェイプエアロ 伊藤 50分		「ジュニア体操」 (15:00~18:00)				18:30 オリジナル エアロ 堀川 45分	19:20 週替わり エクササイズ 堀川 30分	19:55 ボディケア 堀川 40分
プール	10:15 かんたん スイム 山本 30分	11:15 アクア リズム 齊道 30分 ベビークラス		13:15 正しい 歩き方 ウォーク 齊道 30分		「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:00~19:00)				19:00 スイミングスクール 有料 初級:伊藤 60分		
スタジオ1	10:00 太極拳 森永 60分	11:15 ハタフローヨガ 岡田 60分		13:15 骨盤調整 成田 60分					「空手教室」 (16:45~18:15)	18:40 フラダンス 中谷 60分	19:55 かんたん エアロ 伊藤 30分	
スタジオ2	10:10 オリジナル エアロ 伊藤 50分	11:10 大人のバレエ エクササイズ 中藤 60分		13:15 ズンバ 吉羽 45分	14:20 ストレッチ ポール 吉羽 30分	「ジュニア体操」 (15:00~18:00)				18:45 ピラティス 吉羽 50分 変更	19:45 ズンバ 吉羽 30分 変更	
プール	10:00 スイムマスター 井上 45分	11:00 スイミングスクール 有料 初級:井上 中上級:秋山 60分		13:30 アクア リズム 志村 30分		「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:45~19:00)				20:00 アクア リズム 今西 30分		
スタジオ1	10:10 フットコンディ ショニング 橋本 45分	11:00 フリースタイル ダンス 橋本 60分		13:20 すわって エクササイズ 堀川 40分	14:10 お昼寝 ストレッチ 堀川 30分	「ジュニアダンス」 (16:00~19:00)				19:30 ヒップホップ 伊藤 60分		
スタジオ2	10:10 かんたん ステップ 伊藤 40分	11:00 かんたん エアロ 伊藤 30分		13:20 シンプル エアロ 橋本 40分	14:10 ポール コンディショニング 今井 40分	「ジュニア体操」 (15:00~18:00)				18:35 Yoggy Yoga 成田 50分	19:35 オリジナル エアロ 成田 30分	20:10 ストレッチ ポール 岡山 30分
プール		11:15 アクア リズム 齊道 30分		13:15 ステップ アップスイム 渡邊 30分	14:00 スイミングスクール 有料 初級:伊藤 中上級:上原 60分	「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (15:45~19:00)				19:00 スイミングスクール 有料 初級:秋山 60分		
スタジオ1	10:10 バラードを 踊りましょう 南 60分	11:20 オリジナル エアロ 伊藤 40分	「空手教室」 (12:45~14:15)		14:30 ラテンダンス エクササイズ 磯邊 40分	15:15 かんたん エアロ 伊藤 40分	16:00 ウェーブ ストレッチ 今西 30分			19:05 フリースタイル 南 50分 変更		
スタジオ2	10:15 ストレッチ ポールEX 今西 30分	「ジュニア体操」 (10:00~12:00)		「ジュニア体操」 (13:00~14:00)						18:15 美・UP バレトン 長崎 45分 変更	19:10 シェイプエアロ 伊藤 50分 変更	
プール	「ジュニアスイミング」 で一部コースを 使用致します (10:00~12:00)		11:15 アクア ウォーキング 山本 30分	「ジュニアスイミング」で全コース使用のため プールのご利用はできません (13:00~18:00)				18:00 スイミングスクール 有料 初級:上原 中上級:秋山 60分	19:05 かんたん スイム 秋山 30分	19:40 アクア リズム 長崎 30分 変更		
スタジオ1					14:30 腰痛予防 ストレッチ 吉羽 45分	15:30 ズンバ 吉羽 45分				…初心者向けのクラス。 変更 …時間や内容担当に変更のあったクラス。 …予約が必要なクラス スタジオ前でご予約ください。 有料 …有料レッスン、フロントにてお申し込みください。		
スタジオ2	10:00 かんたん ウォーキング &ストレッチ 担当交替わり 30分	10:40 かんたん ステップ 担当交替わり 30分	11:20 リフレッシュ エアロ 担当交替わり 40分		14:00 フラダンス 高田 60分			16:30 オリジナル エアロ 伊藤 40分				
プール	「ジュニアスイミング」 で一部コースを 使用致します (10:00~11:00)		12:10 アクア リズム 担当交替わり 30分	12:45 チャレンジ スイム 上原 30分								

泳法レッスン表

	11月	12月	1月	
水	10:15~ かんたんスイム	平泳ぎ	クロール	クロール
木	10:00~ スイムマスター	~1000m を泳ぎます	~1000m を泳ぎます	~1000m を泳ぎます
金	13:15~ ステップアップスイム	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
土	19:05~ かんたんスイム	クロール	バタフライ	背泳ぎ
日	12:45~ チャレンジスイム	バタフライ	背泳ぎ	クロール