

レッスン表 (スタジオ・プール) 2019 4~

○レッスン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 舟木 50分			13:30 ウェーブ ストレッチ 秋山 30分	14:05 アンチ エイジング ヨガ 岡田(容) 45分				18:45 ハタヨガ 吉羽 60分	19:55 ストレッチ ポール 秋山 30分		
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				19:10 ポール スロー トレーニング 志村 40分	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 山本 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)						
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			13:15 かんたん ハタヨガ 末広 45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 やってみよう 筋トレ! 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 保川 30分	11:15 アクア リズム 岡田 30分			13:15 アクア ピラティス 長崎 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 50分	11:05 スローヴィンヤサ ヨガ 岡田 50分			13:15 骨盤調整 成田 60分			「空手教室」 (16:45~ 18:15)		18:45 ピラティス 吉羽 50分	19:45 Oula 山渡 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)				18:40 フラダンス 中谷 60分	19:50 かんたん エアロ 伊藤 30分	
プール	10:15 チャレンジ スイム 秋山 30分	11:00 スイミングスクール 有料 初級:岡田 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 フィットネ ジョギング 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 50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 秋山 30分
プール		11:15 アクア リズム 今井 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:岡田 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				19:05 フリースタイル 南 50分			
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 フィギュア8 長崎 45分	19:10 シェイプエアロ 伊藤 50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 (10:00~12:00)	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:岡田 中上級:山本 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			
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							
スタジオ2	10:30 かんたん ウォーキング &ストレッチ 担当交替わり 30分	11:10 リフレッシュエアロ (週替わり) 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)	「ベビークラス」 で一部コースを 使用致します (11:00~12:00)	12:10 水中 エクササイズ 担当 週替わり 30分	12:45 チャレンジ スイム 上原 30分									

変更 ……初心者向けのクラス。
……時間や内容担当に変更のあったクラス。
予 ……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。

泳法レッスン表

		4月	5月	6月
水	10:15~ かんたんスイム	バタフライ	クロール	平泳ぎ
木	10:20~ チャレンジスイム	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
金	13:15~ ステップアップスイム	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
土	19:05~ かんたんスイム	背泳ぎ	バタフライ	クロール
日	12:45~ チャレンジスイム	平泳ぎ	クロール	バタフライ

※ストレッチポールEX
は3F CR-1にて
レッスンを行います。

コーチにより内容が変わり
場合があります
詳しくは、貼り出しの
スケジュール表をご覧ください。