

レッスン表 (スタジオ・プール) 2019 7~

○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 ストレッチボール 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 ボ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 上原 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	ボール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パレトン 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	ベビークラス	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 ストレッチボール 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 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 ボ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 ストレッチボール スタッフ 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 ストレッチボールEX 今西 30分 会場:3階	「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:黒田 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			担当交替わり 担当により内容が変わる場合があります。 詳しくは館内貼り出しのスケジュール表をご確認ください。			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	10:30 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 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 水中エクササイズ 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

		7月	8月	9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	クロール	バタフライ
金	13:15~ ステップアップスイム	クロール	バタフライ	背泳ぎ
土	19:05~ かんたんスイム	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
日	12:45~ チャレンジスイム	平泳ぎ	クロール	背泳ぎ