

レッスンスケジュール 2011年9月～

	月			火			木			金			土			日				
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		
10:00																				
10:30	10:30 🍃 太極拳 45 ★ 萩原			10:30 🍃 ヨガ 60 ★ 佐藤		10:30 🍃 水中健康体操 ★ 中尾	10:30 🍃 脳トレビクス 45 ★ 嶋田		10:30 🍃 アキア太極拳 45 ★ 金	10月再開 10:30 🍃 氣功 45 ★ 金			10:30 ステップ 60 ★★ 平綿		10:30 キッス 50 【登録制】	10:30 レギュラー 60 ★★ 近江				
11:00						11:15 🍃 クロール ★ 中尾			11:30 🍃 ワンポイント ★ 中尾	11:30 🍃 ヨガ 60 ★ 平綿										
11:30	レギュラー 60 ★★ 萩原		11:30 レディース 60 【登録制】	11:40 レギュラー 50 ★★ 植本			11:30 🍃 ホッピングエアロ 60 ★ 佐藤					11:30 レディース 60 【登録制】						11:45 🍃 サンデーアクア45 ★ ハマカイダTHF		
12:00														12:00 🍃 アクアダンス30 ★ 渋谷						
12:30																				
13:00														12:45 🍃 アクアダンス30 ★ 新野						
13:30	13:30 🍃 らくらく ボディメイク 60 ★ 中野			13:30 🍃 ラダー ウォーク 45 ★ 合津			13:30 🍃 インシュタヨガ 60 ★ 上沼		13:00 🍃 コンディショニングアクア ★ 近藤											
14:00				14:00 🍃 ワンポイント ★ 中尾			14:00 レギュラー 60 ★★ 近江							14:00 🍃 ダンスエアロ 60 ★ 高野		14:00 キッス 50 【登録制】	14:00 🍃 ヨガ 60 ★ 佐藤	14:00 🍃 ワンポイント ★ 中尾		
14:30	14:45 🍃 ヨガ&ST 45 ★ 中野			14:30 🍃 ZUMBA 60 ★ 佐々木						14:30 🍃 健康体操教室 60 ★ 佐々木										
15:00																				
15:30				15:30 キッス 50 【登録制】			15:30 キッス 50 【登録制】			15:30 キッス 50 【登録制】			15:30 キッス 50 【登録制】	15:30 🍃 ベーシック 60 ★ 松田		15:30 チャイルド 50 【登録制】	15:30 🍃 骨盤EX ラテンムーブ 60 ★★ 石川			
16:00																				
16:30				16:30 チャイルド 50 【登録制】			16:30 チャイルド 50 【登録制】			16:30 チャイルド 50 【登録制】			16:30 チャイルド 50 【登録制】	16:45 🍃 ボール&ST ★ 松田		16:30 ジュニア 60 【登録制】				
17:00																			17:00 🍃 アクアダンス45 ★ 太田	
17:30				17:30 ジュニア 55 【登録制】			17:30 ジュニア 55 【登録制】			17:30 ジュニア 55 【登録制】			17:30 🍃 フュージョン 50 ★ 中野		17:30 シニア 60 【登録制】					
18:00																				
18:30	18:30 🍃 骨盤 エクササイズ 60 ★ 石川			18:30 🍃 パワーヨガ 45 ★ 中野			19:00 🍃 ジャズダンス 60 ★ HIYO	19:20 🍃 コアシェイプ ★ 新野		19:50 🍃 アクアダンス30 ★ 新野										
19:00																				
19:30				19:30 🍃 アクアビクス45 ★ 湯原																
20:00																				
20:30																				
21:00																				

<レッスン強度&難易度>
 ★ どなたでもご参加いただけます
 ★★ 初中級者向け
 ★★★ 中上級者向け

◎レッスン開始5分以降のご参加はご遠慮いただきますので
 よろしくお願いたします。

◎火曜19:30～20:00はレッスンのため
 全コースを使用させていただきます
 (フリーコースはございません)

◎アクアエクササイズレッスンは
 フリーコースを2～3コースとさせていただきます

◎子供スイミング開講時はフリーコース
 を1～2コースとさせていただきます