

4月~

レッスンスケジュール

■ リラクゼーション
 ■ 有酸素運動
 ■ プール顔付け有り
 ■ プール顔付け無し

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	10:30 ストレッチ 【20分】		10:30 ストレッチ 【20分】		10:30 ストレッチ 【20分】		10:30 ストレッチ 【20分】		10:30 ストレッチ 【20分】		10:30 ZUMBA45 【45分 SAORI】		10:30 ピラティス45 【45分 中山】		10:00
11:00	10:50 ソフトエアロ 45 【45分 福本】	10:50 ウォーク&ジョグ 【30分 西田】	10:50 初級LOW45 【45分 澤田】		10:50 ボール コンディショニング50 【50分 YOSIKO】	11:00 初めて顔つけ 初めてキック 初めてストローク 初めて息継ぎ 【45分 西田】		10:50 Enjoy エアロ45 【45分 YOSIKO】	10:50 ウォーク&ジョグ 【30分 西田】	10:50 骨盤調整 ストレッチ45 【45分 YOSIKO】			11:30 パイレーツダンス45 【45分 中山】		11:00
12:00															12:00
13:00				13:00 シェイプアップスイム 【60分 福本】									13:30 ストレッチ 【20分】		13:00
14:00	13:30 ストレッチ 【20分】		13:30 ストレッチ 【20分】		13:30 ストレッチ 【20分】				13:30 バランスボール30 【30分 本山】				13:30 3泳法40 【40分 本山】	13:30 中級エアロ45 【45分 中山】	14:00
15:00	14:00 3D体操60 【60分 清水】	14:00 健康スイム30 【30分 本山】	14:00 JSA ボール 【60分 See*】		14:00 ZUMBA45 【45分 SAORI】			14:15 初めて顔つけ 初めてキック 初めてストローク 【35分 福本】	14:15 ソフトエアロ35 【35分 福本】			14:00 ステップ BALOW 60 【60分 川口】		14:45 初めて顔つけ 初めてキック 初めてストローク 初めて息継ぎ 【60分 本山】	15:00
16:00		15:00 シェイプジョグ30 【30分 西田】	15:00 アクアシェイプ 【30分 福本】		15:00 1kmウォーク 【30分 西田】	15:00 気功太極拳60 【60分 松永】				15:00 シェイプジョグ30 【30分 YOSIKO】		15:00 きよなら脂肪45 【45分 本山】		第3日曜日 10:30 ピラティス45 (中山) ↓ ヨガストレッチ60 (澤田) ----- 13:30 中級エアロ 45 (中山) ↓	16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00	19:00 バランスボール30 【30分 本山】		19:00 ストレッチ30 【30分 福本】						19:00 ステップ&LOW50 【50分 川口】		19:00 ZUMBA45 【45分 澤田】	19:00 中級LOW45 【45分 中山】	19:00 パイレーツダンス45 【40分 西田】		19:00
20:00		19:30 ジョギング30 【30分 福本】	19:30 初めてクロール45 【45分 西田】	19:30 初級LOW45 【45分 澤田】	19:30 3泳法 【30分 本山】				19:30 ソフトエアロ35 【35分 福本】					19:30 パラエティック レッスン 【?分 ?】	20:00
21:00			19:45 ボディシェイプ 【60分 福本】												21:00
	20:00 ZUMBA60 【60分 SAORI】			20:00 きよなら脂肪45 【45分 本山】	20:05 ゆさしゅ30分60 【60分 川口】									毎回変わります 第2金曜日 はお休みです	20:00
				20:15 1kmウォーク30 【30分 西田】											21:00
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		