

# 当日参加教室 5月 レッスン予定表

※レッスン開始30分前より整理券を配布致します。

参加費：¥500/1回

## 【スタジオプログラム】

曜日	教室名	担当	時間	定員	場所	5月				
月	初めてエアロピクス	靴 林	9:15~10:15	65名	第1体育室	6	13	20	27	
	エアロピクス初中級	靴 林	10:30~11:30	65名	第1体育室	6	13	20	27	
	月曜の太極拳	靴 菅原	10:00~11:00	15名	会議室	6	13	20	27	
	健康体操	靴 スタッフ	13:30~14:30	30名	第2体育室	6	13	20	27	
	アロマヨガ	いつこ	18:30~19:30	15名	会議室	6	13	20	27	
	ステップアップトレーニング	靴 いつこ	19:45~20:30	15名	会議室	6	13	20	27	
火	火曜のバレトン	四宮	9:30~10:30	35名	第2体育室	<del>7</del>	14	21	28	
	火曜の太極拳	靴 篠村	9:30~10:30	15名	会議室	<del>7</del>	14	21	28	
	気功体操	靴 篠村	10:45~11:45	15名	会議室	<del>7</del>	14	21	28	
	初めてヨガ①	平山	12:30~13:30	15名	会議室	<del>7</del>	14	21	28	
	初めてヨガ②	平山	13:45~14:45	15名	会議室	<del>7</del>	14	21	28	
水	水曜のZUMBA	靴 石島	9:40~10:30	35名	第2体育室	1	8	15	22	29
	骨盤エクササイズ	今田	9:40~10:30	15名	会議室	1	8	15	22	29
	水曜のバレトン	石島	10:45~11:45	15名	会議室	1	8	15	22	29
	大人のはじめてバレエ	靴下 蓑輪	14:00~15:00	25名	第2体育室	1	8	15	22	29
	水曜のピラティス	中島	15:45~16:45	30名	第2体育室	1	8	15	22	29
	ストレッチヨガ	岩崎	9:15~10:25	25名	柔道場	1	8	15	22	29
木	健康体操	靴 スタッフ	13:30~14:30	50名	第1体育室	2	9	16	23	30
	木曜のヨガ	平山	18:30~19:30	30名	第2体育室	2	9	16	23	30
	BODYART Training ~呼吸・筋トレ・美姿勢~	佐野	19:45~20:45	30名	第2体育室	2	9	16	23	30
金	初めてエアロピクス	靴 伊佐	9:15~10:15	65名	第1体育室	3	10	17	24	31
	やさしいヨガ	みっこ	9:30~10:30	30名	第2体育室	3	10	17	24	31
	エアロピクス中上級	靴 伊佐	10:30~11:30	65名	第1体育室	3	10	17	24	31
	金曜のピラティス	中島	10:45~11:45	30名	第2体育室	3	10	17	24	31
	金曜のZUMBA	靴 フィッシャー 亜希子	18:30~19:30	35名	第2体育室	3	10	17	24	31
	ボディメイクトレーニング	靴 フィッシャー 亜希子	19:45~20:45	30名	第2体育室	3	10	17	24	31
土	初級ヨガ	今田	10:45~11:45	15名	会議室	4	11	18	25	
	レップ・リーボック	靴 スタッフ	12:45~13:30	15名	会議室	4	<del>11</del>	18	<del>25</del>	
	貯筋運動	靴 スタッフ	13:45~14:45	15名	会議室	4	<del>11</del>	18	<del>25</del>	

## 【プールプログラム】

曜日	教室名	担当	時間	定員	場所	5月				
月	アクアエクササイズ	木下	10:00~11:00	20名	5.6 コース	<del>6</del>	13	20	27	
	ビギナー（初心者）	スタッフ	11:00~12:00	20名		<del>6</del>	13	20	27	
	ウォーク&トレーニング	スタッフ	14:00~15:00	10名		<del>6</del>	13	20	27	
	種目別	スタッフ	18:00~19:00	10名		クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	スタート・ターン
火	ウォーキング	梅原	14:00~15:00	20名		<del>7</del>	14	21	28	
水	アクアエクササイズ	馬木	10:00~10:50	20名		1	8	15	22	29
	アクアエクササイズシルバー	馬木	11:00~11:50	20名		1	8	15	22	29
	ビギナー（初心者）	スタッフ	14:00~15:00	20名		1	8	15	22	29
木	フォーミング（中級）	スタッフ	14:00~15:00	20名		2	9	16	23	30
金	ビギナー（初心者）	スタッフ	14:00~15:00	20名		<del>3</del>	10	17	24	31