

当日参加教室 12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	12月				
月	初めてエアロビクス	靴	林	9:15~10:15	65名	第1体育室	2	9	16	23	30
	エアロビクス初中級	靴	林	10:30~11:30	65名	第1体育室	2	9	16	23	30
	月曜の太極拳	靴	菅原	10:00~11:00	15名	会議室	2	9	16	23	30
	健康体操	靴	スタッフ	13:30~14:30	30名	第2体育室	2	9	16	23	30
	アロマヨガ		いつこ	18:30~19:30	15名	会議室	2	9	16	23	30
	月曜のピラティス		いつこ	19:45~20:45	15名	会議室	2	9	16	23	30
火	火曜のバレトン		四宮	9:30~10:30	35名	第2体育室	3	10	17	24	31
	火曜の太極拳	靴	篠村	9:30~10:30	15名	会議室	3	10	17	24	31
	気功体操	靴	篠村	10:45~11:45	15名	会議室	3	10	17	24	31
	初めてヨガ①		平山	12:30~13:30	15名	会議室	3	10	17	24	31
	初めてヨガ②		平山	13:45~14:45	15名	会議室	3	10	17	24	31
水	水曜のZUMBA	靴	石島	9:40~10:30	35名	第2体育室	4	11	18	25	
	骨盤エクササイズ		今田	9:40~10:30	15名	会議室	4	11	18	25	
	水曜のバレトン		石島	10:45~11:45	15名	会議室	4	11	18	25	
	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	4	11	18	25	
	水曜のピラティス		中島	15:45~16:45	30名	第2体育室	4	11	18	25	
	ストレッチヨガ		岩崎	9:15~10:25	25名	柔道場	4	11	18	25	
木	健康体操	靴	スタッフ	13:30~14:30	50名	第1体育室	5	12	19	26	
	木曜のヨガ		平山	18:30~19:30	30名	第2体育室	5	12	19	26	
	BODYART Training ～呼吸・筋トレ・美姿勢～		佐野	19:45~20:45	30名	第2体育室	5	12	19	26	
金	初めてエアロビクス	靴	伊佐	9:15~10:15	65名	第1体育室	6	13	20	27	
	やさしいヨガ		みっこ	9:30~10:30	30名	第2体育室	6	13	20	27	
	エアロビクス中上級	靴	伊佐	10:30~11:30	65名	第1体育室	6	13	20	27	
	金曜のピラティス		中島	10:45~11:45	30名	第2体育室	6	13	20	27	
	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	6	13	20	27	
	ボディメイクトレーニング		フィッシャー 亜希子	19:45~20:45	30名	第2体育室	6	13	20	27	
土	初級ヨガ		今田	10:45~11:45	15名	会議室	7	14	21	28	
	レップ・リーボック	靴	スタッフ	12:45~13:30	15名	会議室	7	14	21	28	
	貯筋運動	靴	スタッフ	13:45~14:45	15名	会議室	7	14	21	28	

【プールプログラム】

曜日	教室名		担当	時間	定員	場所	12月				
月	アクアエクササイズ		木下	10:00~11:00	25名	5.6 コース	2	9	16	23	30
	ビギナー（初心者）		スタッフ	11:00~12:00	20名		2	9	16	23	30
	ウォーク&トレーニング		スタッフ	14:00~15:00	10名		2	9	16	23	30
	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	25名		3	10	17	24	31
水	アクアエクササイズ		馬木	10:00~10:50	25名		4	11	18	25	
	アクアエクササイズシルバー		馬木	11:00~11:50	20名		4	11	18	25	
	ビギナー（初心者）		スタッフ	14:00~15:00	20名		4	11	18	25	
木	フォーミング（中級）		スタッフ	14:00~15:00	20名		5	12	19	26	
金	ビギナー（初心者）		スタッフ	14:00~15:00	20名		6	13	20	27	