

当日参加教室 11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。

※急遽代行・休講になる場合がございます。詳しくはHP・LINE等でご確認ください。

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	11月				
月	初めてエアロビクス	靴 林	9:15~10:15	65名	第1体育室	3	10	17	24	
	エアロビクス初中級	靴 林	10:30~11:30	65名	第1体育室	3	10	17	24	
	初めて太極拳	靴 菅原	9:30~10:30	15名	会議室	3	10	17	24	
	月曜の太極拳	靴 菅原	10:45~11:45	15名	会議室	3	10	17	24	
	健康体操	靴 スタッフ	13:30~14:30	35名	第2体育室	3	10	17	24	
	アロマヨガ	いつこ	18:30~19:30	15名	会議室	3	10	17	24	
	月曜のピラティス	いつこ	19:45~20:45	15名	会議室	3	10	17	24	
火	火曜のバレトン		四宮	9:30~10:30	35名	第2体育室	4	11	18	25
	火曜の太極拳	靴 篠村	9:30~10:30	15名	会議室	4	11	18	25	
	気功体操	靴 篠村	10:45~11:45	15名	会議室	4	11	18	25	
	初めてヨガ①		平山	12:30~13:30	15名	会議室	4	11	18	25
	初めてヨガ②		平山	13:45~14:45	15名	会議室	4	11	18	25
水	水曜のZUMBA	靴 石島	9:40~10:30	35名	第2体育室	5	12	19	26	
	骨盤エクササイズ		今田	9:40~10:30	15名	会議室	5	12	19	26
	水曜のバレトン		石島	10:45~11:45	15名	会議室	5	12	19	26
	大人のはじめてバレエ	靴下 相原	14:00~15:00	25名	第2体育室	5	12	19	26	
	水曜のピラティス		中島	15:45~16:45	35名	第2体育室	5	12	19	26
	ストレッチヨガ		岩崎	9:15~10:25	25名	柔道場	5	12	19	26
木	健康体操	靴 スタッフ	13:30~14:30	50名	第1体育室	8	13	20	27	
	木曜のヨガ		平山	18:30~19:30	30名	第2体育室	6	13	20	27
	BODYART Training ～呼吸・筋トレ・美姿勢～		佐野	19:45~20:45	30名	第2体育室	6	13	20	27
金	初めてエアロビクス	靴 長尾	9:15~10:15	65名	第1体育室	7	14	21	28	
	やさしいヨガ		みっこ	9:30~10:30	30名	第2体育室	7	14	21	28
	エアロビクス中上級	靴 長尾	10:30~11:30	65名	第1体育室	7	14	21	28	
	金曜のピラティス		中島	10:45~11:45	35名	第2体育室	7	14	21	28
	ファイティングボクシング	靴 塙	18:40~19:30	35名	第2体育室	7	14	21	28	
	金曜のZUMBA	靴 清水	19:45~20:45	35名	第2体育室	7	14	21	28	
土	初級ヨガ		今田	10:45~11:45	15名	会議室	1	8	15	22
	レップ・リーボック	靴 スタッフ	12:45~13:30	10名	会議室	1	8	15	22	29
	簡単エクササイズ	靴 スタッフ	13:45~14:45	15名	会議室	1	8	15	22	29

【プールプログラム】

曜日	教室名	担当	時間	定員	場所	11月				
月	アクアエクササイズ	木下	10:00~11:00	25名	5.6 コース	3	10	17	24	
	ビギナー（初心者）	スタッフ	11:00~12:00	20名		3	10	17	24	
	ウォーク&トレーニング	スタッフ	14:00~15:00	10名		3	10	17	24	
	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		4	11	18	25	
水	アクアエクササイズ	馬木	10:00~10:50	25名		5	12	19	26	
	アクアエクササイズシルバー	馬木	11:00~11:50	20名		5	12	19	26	
	ビギナー（初心者）	スタッフ	14:00~15:00	20名		5	12	19	26	
木	フォーミング（中級）	スタッフ	14:00~15:00	20名		6	13	20	27	
金	ビギナー（初心者）	スタッフ	14:00~15:00	20名		7	14	21	28	