

# 当日参加教室 1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	1月				
月	初めてエアロビクス	靴	林	9:15~10:15	65名	第1体育室	12	19	26	
	エアロビクス初中級	靴	林	10:30~11:30	65名	第1体育室	12	19	26	
	初めて太極拳	靴	菅原	9:30~10:30	15名	会議室	12	19	26	
	月曜の太極拳	靴	菅原	10:45~11:45	15名	会議室	12	19	26	
	健康体操	靴	スタッフ	13:30~14:30	35名	第2体育室	12	19	26	
	アロマヨガ	いつこ		18:30~19:30	15名	会議室	12	19	26	
	月曜のピラティス	いつこ		19:45~20:45	15名	会議室	12	19	26	
火	火曜のバレトン	四宮		9:30~10:30	35名	第2体育室	13	20	27	
	火曜の太極拳	靴	篠村	9:30~10:30	15名	会議室	13	20	27	
	気功体操	靴	篠村	10:45~11:45	15名	会議室	13	20	27	
	初めてヨガ①		平山	12:30~13:30	15名	会議室	13	20	27	
	初めてヨガ②		平山	13:45~14:45	15名	会議室	13	20	27	
水	水曜のZUMBA	靴	石島	9:40~10:30	35名	第2体育室	14	21	28	
	骨盤エクササイズ		今田	9:40~10:30	15名	会議室	14	21	28	
	水曜のバレトン		石島	10:45~11:45	15名	会議室	14	21	28	
	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	14	21	28	
	水曜のピラティス		中島	15:45~16:45	35名	第2体育室	14	21	28	
	ストレッチヨガ		岩崎	9:15~10:25	25名	柔道場	14	21	28	
木	健康体操	靴	スタッフ	13:30~14:30	50名	第1体育室	15	22	29	
	木曜のヨガ		平山	18:30~19:30	30名	第2体育室	15	22	29	
	BODYART Training ～呼吸・筋トレ・美姿勢～		佐野	19:45~20:45	30名	第2体育室	15	22	29	
金	初めてエアロビクス	靴	長尾	9:15~10:15	65名	第1体育室	9	16	23	30
	やさしいヨガ		みっこ	9:30~10:30	30名	第2体育室	9	16	23	30
	エアロビクス中上級	靴	長尾	10:30~11:30	65名	第1体育室	9	16	23	30
	金曜のピラティス		中島	10:45~11:45	35名	第2体育室	9	16	23	30
	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	9	16	23	30
	金曜のZUMBA	靴	清水	19:45~20:45	35名	第2体育室	9	16	23	30
土	初級ヨガ		今田	10:45~11:45	15名	会議室	10	17	24	31
	レップ・リーボック	靴	スタッフ	12:45~13:30	10名	会議室	10	17	24	31
	簡単エクササイズ	靴	スタッフ	13:45~14:45	15名	会議室	10	17	24	31

## 【プールプログラム】

曜日	教室名	担当	時間	定員	場所	1月				
月	アクアエクササイズ	木下	10:00~11:00	25名	5.6 コース	12	19	26		
	ビギナー（初心者）	スタッフ	11:00~12:00	20名		12	19	26		
	ウォーク＆トレーニング	スタッフ	14:00~15:00	10名		12	19	26		
	種目別	スタッフ	18:00~19:00	10名		12	19	26	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	5.6 コース	13	20	27		
水	アクアエクササイズ	馬木	10:00~10:50	25名		14	21	28		
	アクアエクササイズシルバー	馬木	11:00~11:50	25名		14	21	28		
	ビギナー（初心者）	スタッフ	14:00~15:00	20名		14	21	28		
木	フォーミング（中級）	スタッフ	14:00~15:00	20名	5.6 コース	8	15	22	29	
金	ビギナー（初心者）	スタッフ	14:00~15:00	20名		9	16	23	30	