

当日参加教室 2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 | 2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 | 8 | 16 | 28 | |
| | エアロビクス初中級 | 靴 林 | 10:30~11:30 | 65名 | 第1体育室 | 2 | 8 | 16 | 28 | |
| | 初めて太極拳 | 靴 菅原 | 9:30~10:30 | 15名 | 会議室 | 2 | 9 | 16 | 28 | |
| | 月曜の太極拳 | 靴 菅原 | 10:45~11:45 | 15名 | 会議室 | 2 | 9 | 16 | 28 | |
| | 健康体操 | 靴 スタッフ | 13:30~14:30 | 35名 | 第2体育室 | 2 | 9 | 16 | 28 | |
| | アロマヨガ | いつこ | 18:30~19:30 | 15名 | 会議室 | 2 | 9 | 16 | 28 | |
| | 月曜のピラティス | いつこ | 19:45~20:45 | 15名 | 会議室 | 2 | 9 | 16 | 28 | |
| 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 |
| | 火曜の太極拳 | 靴 篠村 | 9:30~10:30 | 15名 | 会議室 | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| | 気功体操 | 靴 篠村 | 10:45~11:45 | 15名 | 会議室 | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| | 初めてヨガ① | | 平山 | 12:30~13:30 | 15名 | 会議室 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| | 初めてヨガ② | | 平山 | 13:45~14:45 | 15名 | 会議室 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| 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 相原 | 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 | 35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 長尾 | 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 長尾 | 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 | 35名 | 第2体育室 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| | 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 | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| | 金曜のZUMBA | 靴 清水 | 19:45~20:45 | 35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 | 10名 | 会議室 | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| | 簡単エクササイズ | 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 | 2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 | |
| | ビギナー（初心者） | スタッフ | 11:00~12:00 | 20名 | | 2 | 9 | 16 | 23 | |
| | ウォーク&トレーニング | スタッフ | 14:00~15:00 | 10名 | | 2 | 9 | 16 | 23 | |
| | 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 | |
| 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 | 25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 | |