スタジオ　タイムスケジュール

2012年　6月～7月

火	水	木	金	土	日
ステップエクササイズ(40) 9:50～10:30 小川	青竹エクササイズ 10:00～10:30 瀬下	ストレッチポール 10:00～10:30 大塚	はじめてエアロ(50) 10:00～10:50 小川	ダンベル＆ストレッチ 9:50～10:20 瀬下	
たのしくエアロ(60 10:40～11:40 小土井	コンバット初心者教室 10:40～10:55	はじめてステップ(50) 10:40～11:30 小川	ボディヒーリング30 11:00～11:30 信岡	たのしくエアロ(60) 10:30～11:30 柿木	
	ボディコンバット30 11:00～11:30 瀬下	ボディパンプ30 11:40～12:10 宇野	ダンスエアロ(60) 11:40～12:40 嶋田	ボディヒーリング 11:40～12:40 石神	
ラテンエアロ(60) 13:30～14:30 柿木	ボディヒーリング 13:00～14:00 信岡	ZUMBA(ズンバ) 13:00～13:45 ISSY	ボディパンプ 13:00～14:00 清原		ストレッチポール 15:00～15:30 清原
	有料レッスン 大人のバレエ教室 14:10～15:30 信岡	おまかせエアロ(60) 14:00～15:00 山本	たのしくエアロ(60) 14:10～15:10 小土井		ボディパンプ 15:40～16:40 瀬下
					ボディコンバット 16:50～17:50 清原
たのしくエアロ(50) 19:10～20:00 小土井	おまかせエアロ(60) 19:10～20:10 小土井	レスミルズレッスン 19:40～20:40 ？？？	ラテンエアロ(60) 19:40～20:40 柿木	週替わりレッスン 19:30～20:30 ？？？	
ジョギングエアロ(50) 20:10～21:00 小川	ボディパンプ 20:20～21:20 清原				
ボディヒーリング 21:10～22:10 石神	ダンスパーティー(週替) 21:30～22:30 ISSY	たのしくエアロ(60) 21:00～22:00 小川	ボディコンバット 21:00～22:00 石神		

NEW

NEW

※祝祭日は特別レッスンとなります
カレンダーなどでご確認ください。

※内容はカレンダーにて
ご案内させて頂きます

NEW

※内容はカレンダーにて
ご案内させて頂きます

NEW

※内容はカレンダーにて
ご案内させて頂きます

予約制レッスン！！

ボディパンプ（２０名）
ストレッチポール（１５名）は
レッスン１時間前より
トレーニングジムカウンター
にて予約を受け付けております

※　プログラムが始まる10分前に、スタジオにお越しください。
※　途中入場・途中退場はなるべくご遠慮ください。
※　水・清涼飲料水は、ペットボトル等(割れ物以外)でお持込みください。
※　ジムの利用は閉館15分前までとなります。
※　レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。あらかじめご了承下さい。

プール　タイムスケジュール

2012年　6月～7月

火	水	木	金	土	日・祝
浮き棒体操 10:00～10:30 石川	ソフトジョギング 9:50～10:20 萩原		ウォーキング＆ストレッチ 10:00～10:30 長岡		
スイミングレッスン 10:40～11:30 萩原・石川 ※テーマにそっての 練習となります	初心者水泳 10:30～11:00 萩原	チャレンジ4泳法 10:40～11:10 萩原	クロール・背泳ぎ 10:40～11:10 長岡	浮き棒体操 10:30～11:00 長岡	
	幼稚園授業 11：20～12：00 (フリーコース使用)	アクアビクス(40) 11:20～12:00 小土井	メニュースイム(初・中級) 11:20～11:50 萩原	初心者水泳 11:10～11:40 長岡	
アクアビクス(40) 11:50～12:30 小土井					
幼稚園授業 12：45～13：25 (フリーコース使用)	マスターズ(50) 13:30～14:20 大塚	幼稚園授業 12：45～13：25 (フリーコース使用)	幼稚園授業 12：45～13：25 (フリーコース使用)		
子供スクール開催時間(コースが制限されます)					
				中学・高校生コース 17：40～19：30 (３コース使用)	
選手コース 18：50～20：30 (４コース使用)	選手コース 18：50～20：40 (４コース使用)	選手コース 18：50～20：20 (３コース使用)	選手コース 18：50～20：40 (４コース使用)		
		アクアビクス(40) 20:30～21:10 小土井		マスターズ(50) 20:00～20:50 大塚	
		初心者水泳 21:20～22:00 瀬下	クロール・背泳ぎ 21:00～21:40 石川		

NEW

※　プログラムが始まる10分前に、プールにお越しください。
※　途中入場・途中退場はなるべくご遠慮ください。
※　プールエリアのご利用は閉館15分前までとなります。

準備体操は各自
でしっかりとお願