


11月レッスンスケジュール

※代行・祝日等でレッスン時間・内容・担当が変更になる場合がございます。掲示板をご確認ください。

	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		
10:00	9:10-9:55 ハタヨガ アンナ			休 館 日						9:10-9:55 ピラティス 錦 織									10:00		
11:00	10:15-11:00 やさしい エアロ 姉 川	10:15-11:00 ピラティス 山 下			10:15-11:00 ハタヨガ アンナ			10:15-11:00 とべとべラボ 徳 田			10:15-11:00 やさしい ステップ 大 島	10:15-11:00 モーニング ヨ ガ 錦 織		10:15-11:00 ビューティ バレエ CHISATO			10:15-11:00 Foot コンディショニング 永 松			11:00-11:45	11:00
12:00	11:15-12:00 太極拳 梁 井		11:15-11:45 ショートアクア 姉 川		11:15-12:00 シェイプ ダンス アンナ		11:15-12:00 やさしい アクア 徳 田	11:15-12:00 ハタヨガ MAYA		11:15-12:00 アクア フレックス 徳 田	11:15-12:00 エンジョイ エアロ 中 野		11:15-12:00 アクア コンディショニング 香 月	11:15-12:00 ARITA レッスン 有 田	11:15-12:00 ハタヨガ MAYA	11:15-11:45 スイミング 初 級 スタッフ	11:15-12:00 やさしい エアロ 錦 織	11:00-11:45 らくらく ストレッチ 中 野	11:15-12:00 やさしい アクア 山 根	12:00	
13:00														12:15-13:00 シェイプ ダンス アンナ			12:15-12:45 シェイプ フィットネス スタッフ			13:00	
14:00	13:15-14:00 ZUMBA 奈良崎		13:30-14:15 水中健美操 古 川		13:15-14:00 やさしい エアロ 徳 田	13:15-14:00 ハタヨガ 片 山	13:30-14:00 らくらく ウォーキング スタッフ	13:30-14:00 ダンスエアロ 中 田	13:15-14:00 フィットネス ヨガ 實 藤	13:30-14:00 らくらく ウォーキング スタッフ	13:15-14:00 コアウェーブ 中 野		13:30-14:15 AQUA ZUMBA 中 田	13:15-14:00 エンジョイ ステップ 中 田		13:30-14:15 水中健美操 古 川	13:15-14:00 太極拳 小 池		13:30-14:00 らくらく ウォーキング スタッフ	14:00	
15:00	14:15-15:00 ARITA レッスン 有 田	14:15-15:00 バレリーナ ヨガ 永 松	14:30-15:00 らくらく ウォーキング スタッフ		14:15-15:00 健美操 古 川	14:15-15:00 スマイル アクア 香 月	14:15-15:00 やさしい ステップ 松 元	14:15-15:00 エンジョイ アクア 中 田	14:15-14:45 エンジョイ ハタヨガ 関	14:15-15:00 エンジョイ アクア 中 田	14:15-14:45 ホ-ルdeストレッチ スタッフ	14:30-15:00 らくらく ウォーキング スタッフ	14:15-14:45 ZUMBA 奈良崎	14:15-14:45 ホ-ルdeストレッチ スタッフ	14:30-15:15 やさしい アクア 山 根	14:15-15:00 パレトン 永 松	14:15-14:45 スイミング 入 門 スタッフ			15:00	
16:00	15:15-16:00 ハタヨガ MAYA		15:15-16:00 やさしい アクア 有 田		15:15-16:00 ボディ コンディショニング 西 野	15:15-16:00 エンジョイ スイミング 香 月	15:15-16:00 ピラティス 山 下		15:15-16:00 太極拳 小 池		15:15-16:00 エンジョイ スイミング 香 月		15:15-16:00 ZUMBA 山 本			15:15-16:00 やさしい エアロ 中 野				16:00	
17:00																17:00-17:45		17:00-17:45			17:00
18:00	18:00-18:30							18:00-18:30								18:00-18:45 やさしい エアロ 實 藤		18:00-18:45 ファンキー ダンス 中 野			18:00
19:00	18:40-19:25 パワーヨガ 徳 田				18:15-19:00 エアロ入門 田 中			18:40-19:25 ミニボール& ストレッチ 田 中			18:15-19:00 やさしい エアロ 田 中			18:15-19:00 ダンス エアロ 中 野		18:00-18:45	18:00-18:45 ピラティス 錦 織			19:00	
20:00	19:35-20:20 やさしい エアロ 古 賀		19:45-20:30 エンジョイ アクア 徳 田	ZUMBA 奈良崎	19:45-20:30 エンジョイ アクア 山 根	19:35-20:20 エンジョイ エアロ 村 井	19:15-19:45 スイミング 入 門 スタッフ		19:15-19:45 パワーヨガ 徳 田	19:15-19:45 スイミング 初 級 スタッフ		19:15-19:45 スイミング 初 級 スタッフ		20:00-20:45 水中健美操 古 川					20:00		
21:00	20:30-21:15 パンパ& エアロ 村 井			20:15-21:00 ハタ フローヨガ MAYA		20:30-21:15 やさしい エアロ 中 野		20:00-20:45 ミットアクア 田 中		20:15-21:00 ボディ シェイプ 徳 田									21:00		
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール			

レッスン変更

灰色部分  が変更箇所です。
 レッスンスケジュールはホームページでも
 ご確認いただけます。

レッスン内容一覧

【スタジオレッスン】

レッスン名	内 容
シェイプフィットネス	週替わりで様々なエクササイズを行うレッスンです。
ボールdeストレッチ	ストレッチボールを使い、コアのアライメントを整えていくクラスです。
Footコンディショニング	セルフコンディショニングとストレッチを行うクラスです。
らくらくストレッチ	様々なストレッチを行い、体をほぐしていくクラスです。
ミニボール&ストレッチ	ミニボールを使ったトレーニングとストレッチを行うクラスです。
ボディコンディショニング	ツールを使ったストレッチとエクササイズで、体を整えていくクラスです。
モーニングヨガ	リラックスしながら柔軟性を高め、身体の深部の筋肉を鍛えるクラスです。
フィットネスヨガ	ヨガの要素を取り入れたコンディショニングのクラスです。
ハタヨガ	ヨガの基本で、ゆったりとした動きにより内面への集中を創りだせるクラスです。
ハタフローヨガ	呼吸に合わせてポーズからポーズへ、流れるように動いていくクラスです。
パワーヨガ	身体引き締め効果・心身のリラックス効果を高めるクラスです。
バレリーナヨガ	ゆったりした呼吸で心と体をリラックスさせ、しなやかな筋肉と美しいボディラインを作るクラスです。
ビューティバレエ	バレエ特有のストレッチと簡単な動きでしなやかな身体づくりを行うクラスです。
バレトン	バレエの要素にフィットネスの動作、ヨガの流れを取り入れたクラスです。
ピラティス	マシンでは鍛えにくい深部の筋肉を鍛えるクラスです。
エアロ入門	エアロビクスの基本ステップを習得するクラスです。
やさしいエアロ	エアロビクスの基本動作で構成した簡単で分かりやすい初心者クラスです。
エンジョイエアロ	基本ステップにターンなどの動作を組み合わせて動いていく中級者クラスです。
ダンスエアロ	エアロビクスとダンスの動きをミックスしたクラスです。
パンプ&エアロ	筋力UPのトレーニングとエアロビクスを組み合わせたクラスです。
やさしいステップ	ステップ台での初級ステップで、踏み台昇降運動を行うクラスです。
エンジョイステップ	ステップ台での中級ステップで、踏み台昇降運動を行うクラスです。
ステップ&トレーニング	ステップ台の基本動作とトレーニングを組み合わせたクラスです。

【スタジオレッスン】

レッスン名	内 容
健 美 操	様々な呼吸法と経絡の流れを促す体操で、体の中から元気になれるクラスです。
太 極 拳	ゆっくりとした呼吸と動作で、血液循環を活発にして健康増進をはかるクラスです。
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合したダンスフィットネスエクササイズです。
ARITAレッスン	キックやパンチなどの格闘技の動きを音楽に合わせて行うクラスです。
とべとべラボ	簡単な筋カトレーニングでアライメントを整え関節機能を高めるクラスです。
コアウェーブ	リズムに合わせて楽しく動き、コアの安定性とくびれ作りを行うクラスです。
ボディシェイプ	様々なツールを使って、各部位のボディラインを整えるクラスです。
シェイプダンス	ラテンの動きを取り入れた、ボディメイキングのクラスです。
ファンキーダンス	テンポのいい曲で、女性らしいダンスステップでファンキーに踊るクラスです。

【プールレッスン】

らくらくウォーキング	水の浮力や抵抗を生かし、膝や腰への負担を減らし歩行運動するクラスです。
水 中 健 美 操	浮力を生かした運動と、ゆっくり呼吸で心身共にリフレッシュするクラスです。
ショートアクア	音楽に合わせ、水の浮力や抵抗を感じながら体を動かしていくクラスです。
スマイルアクア	いろんな道具を使い、楽しく筋カトレーニング・有酸素運動を行うクラスです。
アクアコンディショニング	ツールを使い、様々な動きを組み合わせで体全体をほぐすクラスです。
ミットアクア	手にミットをつけて、より水の抵抗を増やして全身運動を行うクラスです。
アクアフレックス	ツールを使用し、ゆっくりした筋コンでボディバランスを整え関節機能を高めるクラスです。
やさしいアクア	水中でのエアロビクスで、水の浮力や抵抗を生かした運動を行うクラスです。
AQUA ZUMBA	ラテンの音楽に合わせて水中で運動するフィットネスクラスです。
エンジョイアクア	水中でのエアロビクスで、ジャンプなど強度の高い動きを行うクラスです。
スイミング入門	水慣れやクロールの浮き方、手回し、バタ足等の練習を行うクラスです。
スイミング初級	クロールの手回し、バタ足、呼吸等の練習を行うクラスです。
エンジョイスイミング	4種目を組み合わせ「楽に・長く泳ぐ」を目標にしていくクラスです。