

スタジオリッスン 2022年8月1日~

月	火	水	木	金	土	日			
					9:15~10:15 ボクシングエアロ 島津				
	10:00~10:30 かんたんエアロ 菊田	10:15~11:00 ポルドブラ ナオミ	10:15~10:45 かんたんヨガ 大森	10:30~11:15 お楽しみエアロ 内藤	10:45~11:30 アンチエイジングTR 島津				
10:30~11:00 アンチエイジングTR 島津	10:45~11:30 POWER SHAPE45 菊田	11:15~12:00 ボディーメイク ナオミ	11:00~11:45 かんたんエアロ 大森	11:30~12:15 ボディーポテンシャル 内藤	11:45~12:30 オリジナルエアロ45 島津				
11:15~12:00 ローインパクトエアロ 島津	12:15~14:00 スーパーダイエット 大森	12:15~13:15 簡単ボディシェイプ 安田	12:15~14:00 スーパーダイエット 島津			13:00~14:00 ダンシングエアロ60 上野			
		14:15~15:30 大人のバレエ 安田バレエスクール	14:15~15:15 自力整体 小林 由紀子	14:15~15:30 大人のバレエ 安田バレエスクール	13:30~14:45 操整体教室 小林 ゆかり	14:30~15:00 ボールレッスン 上野			
			15:30~16:00 ストレッチ30 高橋		15:00~15:45 引き締めエアロ 小林 ゆかり	15:15~15:45 体幹トレーニング 上野			
15:30~16:00 肩凝り腰痛体操30 藤澤	<p>各レッスン 定員12名先着順</p> <p>マスクorフェイスシールド着用</p> <p>マットは各自持参でお願いします。</p> <p>…マット必要レッスン</p>				16:00~16:45 リフレッシュストレッチ 小林 ゆかり				
									18:30~19:30 ボクシングエアロ 島津
19:15~20:00 脂肪燃焼エアロ 内藤	19:15~20:00 ヨガ 小原	19:15~20:00 エアロコンディショニング 小林 由紀子	19:15~20:00 ラテンエアロ 清瀬	19:15~20:00 脂肪燃焼エアロ45 島津					
20:15~21:00 ピラティス 内藤	20:15~21:00 ローインパクトエアロ 小原	20:15~22:00 スーパーダイエット 島津	20:15~21:00 バランスコーディネーション 清瀬	20:15~22:00 スーパーダイエット 島津					

※ は有料レッスンです。

は無料レッスンですが、ダンシングエアロ(日)は、一般よりアカデミー参加がございます。

※ 祝日は特別プログラムとさせていただきます。

※ 都合により担当者を変更させていただく場合がございます。予めご了承下さい。

プールレッスン 2022年8月1日～

月	火	水	木	金	土
10:30~11:15 水慣れ教室 藤澤	9:45~10:30 ウォーターエクササイズ 小林 由紀子	9:45~10:30 ウォーターエクササイズ 万波		9:45~10:30 ウォーターエクササイズ 小林 由紀子	9:45~10:30 ウォーターエクササイズ 万波
11:30~12:15 アクアウォーキング 藤澤	11:00~12:00 プライベート 藤澤	11:15~12:00 アクアウォーキング 藤澤	11:30~12:30 プライベート 高橋	11:00~11:30 アクアビクス30 小林 由紀子	11:15~11:45 アクアビクス30 万波
12:30~13:30 ウォーターコンディショニング 島津	12:15~12:45 楽しくアクア 藤澤	12:15~13:00 アクアビクス45 島津	12:45~13:30 楽しく4泳法 高橋	11:30~12:30 プライベート 洞出	13:00~13:45 楽しく4泳法 万波
14:00~15:00 プライベート 藤澤		13:15~14:00 初級スイム 藤澤	13:45~14:45 プライベート 高橋	13:30~14:30 プライベート 洞出	
		14:45~15:45 プライベート 藤澤	14:45~15:15 プライベート 高橋	15:00~16:00 プライベート 藤澤	
					日
					10:30~16:00 プライベート 洞出
19:00~20:00 プライベート 高橋	19:30~20:15 エンジョイスイム 高橋		20:00~21:00 プライベート 洞出	20:00~21:00 プライベート 藤澤	

※ は有料レッスンです。 は無料レッスンです。

※ 都合により担当者を変更させていただく場合がございます。予めご了承下さい。