

スタジオリッスン 2020年10月~

月	火	水	木	金	土	日
					9:15~10:15 ボクシングエアロ 島津	
	9:45~10:15 コンディショニングストレッチ 菊田	10:00~10:45 ポルドブラ 船曳	10:00~10:30 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 ポディーメイク 船曳	11:00~11:45 かんたんエアロ 大森	11:45~12:30 ポディーポテンシャル 内藤	12:00~12:45 オリジナルエアロ45 島津	
11:30~12:15 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	15:30~16:00 体幹トレーニング 上野
15:30~16:00 肩凝り腰痛体操30 藤澤	各レッスン 定員12名先着順 マスクorフェイスシールドの着用 マットは各自持参でお願いします。				16:15~17:00 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	19:00~19:45 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		
20:30~21:15 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	20:30~21:15 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 2020年10月～

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
					12:00～16:00 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。