

2008年10月 ウェルネス スタジオ・プールレッスンスケジュール

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
		フィットネス	フィットネス	フィットネス	フィットネス	フィットネス	フィットネス	
		プール	プール	プール	プール	プール	プール	
10:00								10:00
30								30
11:00		10:30 健康ウォーキング		10:30 初級 背泳ぎ	10:30 ベビー親子 水泳教室	10:30 パレエクササイズ	10:30 とんで腰痛	10:30 健康ウォーキング
30		11:00 初級 平泳ぎ	11:00 チェアーエクササイズ (障幡)	11:00 初級 クロール	10:45 ベビー親子 水泳教室	11:00 アクアピクス	11:00 初めて平泳ぎ	11:00
12:00		11:15 初めてエアロ & コア太鼓 (小林)	11:30 中級 クロール (障幡)	11:30 初めて バタフライ	11:20 やさしいストレッチ (大沢)	11:30 初めてプール	11:30 パレエ有料レッスン (30分1人 525円)	11:30 中級クロール
30		12:10 ミュルストレッチ (小林)	12:05	11:45	11:50	11:45	12:00	12:00
13:00		フリーウォーキング フリースイム	13:30 初心者の為の 筋肉を付けるエアロ (大沢)	13:30 お腹引き締め	13:00 初めてクロール	13:00 初めてプール	13:00 ミュル ストレッチ (大沢)	13:00
30			14:00 とんで腰痛	14:10 ミュルストレッチ (大沢)	14:00 かんたんエアロ & ストレッチ (笠原)	14:00 やさしいアクア	14:00 コンビネーションを 楽しむエアロ (篠崎)	13:30 初めてステップ (大沢)
14:00		14:30 脂肪バイバイ	14:30 初めて平泳ぎ	14:00 初級クロール	14:30	14:00 中級クロール	14:10 美容ストレッチ (大沢)	14:00
30			フリーウォーキング フリースイム	フリーウォーキング フリースイム	フリーウォーキング フリースイム	フリーウォーキング フリースイム	14:30 初めてバタフライ	14:30
15:00		ピンポン	ピンポン	ピンポン	ピンポン	ピンポン	15:00	15:00
30								30
16:00		フリーウォーキング フリースイム	フリーウォーキング フリースイム	フリーウォーキング フリースイム	フリーウォーキング フリースイム	フリーウォーキング フリースイム	フリーウォーキング フリースイム	16:00
30								30
17:00								17:00
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00		19:00 初めてエアロ (大沢)	19:05 オリエンタル タイチ (高山)	19:00 エアロでシェイプ (小宮山)	19:00 ボール エクササイズ (小山)	19:00 中級クロール		19:00
30		20:00 マットサイエンス (大沢)	19:35	19:30 初めてバタフライ	19:35 はじめてステップ (小宮山)	19:30 初級クロール		19:30
20:00		20:00 アクアピクス (大沢)	20:00	20:00 初めバタフライ	20:00	20:00		20:00
30			20:25	20:00	20:10	20:00		20:00
21:00				20:30	20:30	20:30		20:30
30				20:40	20:30	20:30		20:30
22:00								22:00

コア太鼓  
コア(体幹部)を  
意識しながら  
ボールでリズム  
をとります!!  
自然と姿勢が  
よくなります!!

休館日

マットサイエンス  
初心者から  
上級者まで  
マットの上で  
できる、  
ゆるやかな  
ストレッチや  
筋力UPの  
体操です。

初めてプール  
初めてプールに入る方  
対象のクラス  
歩き方、立ち方、浮き  
身水中での呼吸など  
水慣れのクラスです

ミット&  
マーシャルアクア  
水中ミット(手袋)  
を使った動きや、  
ボクシングの要素  
を取り入れた  
アクアピクスです。  
脂肪燃焼に効果的!!

プライベートレッスン(予約制)

プライベートレッスン(予約制)

