10月メンバーズレッスンスケジュール　＜2017.10/1（日）～10/31（火）＞

火曜日

スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×
10:15 RITMOS yumiko	10:05 ふむふむ 10:30 エアロ45 田澤修平		スイミングスクールのため自由遊泳、歩行のみのご利用とさせて頂きます。	
11:15 ボディコンディショニング 五十嵐 亮	11:30 パワーヨガ 小松 渚		11:15 バタフライ 岡田行生 アクアビクス 徳安郁子 ウォーク＆ジョグ 徳安郁子	
	12:45 きゅっトレ			
13:15 バランスアップエクササイズ nonko	13:15 ステップシェイプ 佐々木 啓	13:45 ストレッチ		
14:15 自彊術	14:30 ボールエクササイズ 佐藤めぐ美			
15:30 カラダすっきり 須田紗織	15:15 オリジナルエアロⅡ 大野恵以子			
16:15 ヒーリングヨガ50 梅原加奈恵				
	17:00 ボディパンプ45			
18:45 ジャズダンス 菅 望	18:15 マットピラティス＜ベーシック＞ 佐藤めぐ美		18:30 泳法（初・中級） 飯田和恵 19:30 ビューティーコアエクササイズ ←本郷智子	19:00 アクアビクス 本郷智子
20:00 シェイプ60 高山有美子	19:30 ボディコンバット45		＜有料＞アドバンスクラス 小関吉範	
	20:30 ボディパンプ45			
21:25 ストレッチポール ↑松原奈保子				

スイミングスクールのため自由遊泳、歩行のみのご利用とさせて頂きます。

水曜日

スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×
10:15 シェイプ＆ジョグ60 大家愛弓	10:15 ボディパンプ60		スイミングスクールのため自由遊泳、歩行のみのご利用とさせて頂きます。	
11:30 ストレッチポール 12:00 ふむふむ	11:30 ベリーダンス Naomi	11:30 きゅっトレ	11:15 ＜有料＞婦人クラス（中・上級） 小関吉範 ヌードルシェイプ 小林淳子 ウォーク＆ジョグ 小林淳子	
12:30 マットピラティス〈ベーシック〉 佐藤一美	12:45 ヒーリングヨガ50 田口優喜		背泳ぎ 林 可奈子	
13:45 モナリザ 佐藤一美	13:45 スタートエアロ 小林 謙 14:30 スタートステップ 小林 謙			
15:15 ZUMBA 古川真理	15:45 ふむふむ 16:15 アロマストレッチ 松原奈保子		スイミングスクールのため自由遊泳、歩行のみのご利用とさせて頂きます。	
19:00 Lock Dance SARY	19:15 ボディコンディショニング 佐々良恭子		18:30 初めてクロール 齋藤 繁 19:30 アクアビクス 豊田美樹 ウォーク＆ジョグ 豊田美樹	
20:30 パワーヨガ Yoshiko	20:30 ボールエクササイズ 関川 徹			

木曜日

スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩×
10:05 ふむふむ 10:30 オリジナルエアロⅡ 岩下洋太	10:15 ZUMBA 浅野智子	11:00 きゅっトレ	スイミングスクールのため自由遊泳、歩行のみのご利用とさせて頂きます。	
11:45 パワーヨガ＜ベーシック＞ 岩間由紀子	11:30 スタートエアロ 小畑知道 12:15 スタートステップ 小畑知道		11:15 アクアダンス 松浦 翼 コンディショニング 平泳ぎ 小関吉範 松浦 翼	
13:00 シェイプ60 佐々木 啓	13:15 バレトン 菅 望	13:45 ストレッチ		
14:15 宮廷気功 倉林 恵	14:15 ストレッチポール 林 可奈子 15:00 オリジナルステップⅠ 宇田川 優		スイミングスクールのため自由遊泳、歩行のみのご利用とさせて頂きます。	
15:30 自彊術				
18:15 アクアシェイプ 下地愛実				
19:00 泳法（中級） 鈴木秀史	19:15 バーワークス 柳本真珠子 19：30 ボディコンバット45			
20:30 ダンスストレッチ YUKI HIP HOP YUKI				

金曜日

スタジオA	スタジオB	プール	歩×
10:15 パンチミットエクササイズ 大西健司 ミットボクシング 大西健司	10:15 オリジナルヨガ yoriko 11:00 アクアダンス 前田博俊	スイミングスクールのため自由遊泳、歩行のみのご利用とさせて頂きます。 クロール 本野美徳	
11:30 ボディパンプ45	11:30 青竹＆ストレッチ 荒谷生子 12:15 オリジナルステップⅠ 阿部宏美		
12:30 スタートエアロ 宗嶋 潤			
13:15 マットピラティス ※別紙参照	13:45 オリジナルエアロⅡ 望月美貴		
14:30 ボディコンディショニング ※別紙参照			
15:45 ふむふむ			
16:15 アロマストレッチ 須田紗織	16:45 サルサ 岩下洋太		
19:00 骨盤調整EXヨガ 古森美紀	19:00 シェイプ60 野田伸子		
20:15 きゅっトレ	20:15 ボディコンバット45		
21:10 アロマストレッチ			

スイミングスクールのため自由遊泳、歩行のみのご利用とさせて頂きます。

土曜日

スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	歩×
10:15 ボディコンバット45	10:15 エアロ45 杉川亜衣			
11:15 HIP HOP ME I	11:15 ステップ45 杉川亜衣	11:15 自彊術	11:00 水中太極拳 王 涛 11:35 ウォーク＆ジョグ ※別紙参照	
12:30 ダンスMIX YASU−CHIN	12:30 ボディパンプ45		12:15 泳法（初・中級） 小関吉範	
13:45 シェイプ45 茅 匡位 ※期間限定	13:15 ヒーリングヨガ50 柴田真希 14:15 宮廷気功 倉林 恵		14:00 アクアビクス 稲毛友紀 ゆったりヌードル 稲毛友紀	
14:45 マットピラティス 茅 匡位 ※期間限定	15:30 ボールエクササイズ 荒谷生子		＜有料＞初めて平泳ぎバタフライ 岡田行生	
16:00 ミットボクシング 大西健司	16:15 バランスアップエクササイズ nonko			
17:15 オリジナルヨガ Maki			18:00 腰痛予防水泳 岡田行生 クロール 岡田行生	
	18:30 ボディパンプ60		＜有料＞スキルアップ 岡田行生	
19:40 ストレッチポール				
19:40 ＜有料＞アドバンスクラス 岡田行生 ＜有料＞泳法＋α 岡田行生 20：45				

↑※別紙参照

日曜日

スタジオA	スタジオB	プール	歩×
9:15 宮廷気功 佐久間昌子	9:15 エアロ45 長谷川和範		
10:15 ボディコンバット45	10:15 スタートステップ 長谷川和範 11:00 ボールエクササイズ 関川 徹 11:35 青竹＆ストレッチ 関川 徹	10:30 ウォーク＆ジョグ 徳安郁子 アクアビクス 徳安郁子 泳法（初・中級） 鈴木秀史	
11:15 ボディパンプ45	12:15 シェイプ60 野田伸子		
12:15 カーディオキック ボクシング 藤田沙弥子			
13:15 マットピラティス 畠山和江	13:30 エアロ60 宗嶋 潤	14:00 アクアビクス ※下記参照 コンディショニング	
14:30 ステップシェイプ 土井陽子	15:00 RITMOS Sae		
15:45 パワーヨガ	16:00 泳法（中級） 齋藤 繁		
17:15 フラエクササイズ 田丸こよみ	18:15 ボディパンプ45		

1日 ※別紙参照
8日 岩間由紀子
15日 柴田彩
22日 岩間由紀子
29日 ※別紙参照

※14:00～アクアビクス コンディショニング担当者
1日 本郷智子
8日 本郷智子
15日 井村美香
22日 玉森恵美子
29日 玉森恵美子

祝日のお知らせ

10月9日（月） 体育の日

（営業時間： 9:00～20:30 運動施設利用時間： 9:00～20:00）

※特別レッスンスケジュールとなりますので、別紙・2階スタジオ案内板・ホームページでご確認下さい。
引き締めショートプログラム「きゅっトレ」の内容は館内掲示にてご確認ください。

※別紙参照は、2F掲示板またはホームページでご確認ください。

- ・都合により***インストラクター***および***レッスン内容を変更・または休講とする場合があります***のでご了承ください。
- ・😊・・初めての方におすすめのレッスンです。
- ・代行情報は館内掲示またはHPにてご確認ください。
- ・「歩×」:▨の時間帯のみ歩行コースはメンバーズレッスンに使用させていただきます。
（歩行ご希望の方はプールスタッフにご相談ください。）
- □・・・10月からの変更箇所になります。　※コアトレ+α は9月末にて終了いたしました。

- ・・・カーディオ系
- ・・・ダンス系
- ・・・トレーニング系
- ・・・リフレッシュ系
- ・・・オリエンタル系
- ・・・転倒予防レッスン「ふむふむ」
- ・・・引き締めショートプログラム「きゅっトレ」
- ・・・泳法系
- ・・・アクアビクス系
- ・・・アクア系
- ・・・プール有料レッスン