

6月メンバーズレッスンスケジュール

<2018.6/1(金)~6/30(土)>

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日														
	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩x	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩x	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩x	スタジオA	スタジオB	プール	歩x	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	歩x	スタジオA	スタジオB	プール	歩x												
9:00																																								
10:00	10:15 フリー スタイル ダンス 五十嵐 亮	10:30 エアロ45 田澤修平		10:05 ふむふむ		10:15 シェイブ & ジョグ60 大家愛弓	10:15 ボディ パンプ60 小林竜紀		10:05 ふむふむ		10:30 オリジナル エアロII 岩下洋太	ZUMBA 浅野智子		10:15 オリジナル エアロII 岩下洋太	10:05 ふむふむ	10:15 ボディ コンバット 45 宗嶋 潤	10:15 エアロ45 杉川亜衣			10:15 ボディ コンバット 45 相蘇直哉	10:15 スタート ステップ 長谷川和範	10:30 ウォーク & ジョグ 徳安部子																		
11:00	11:15 ボディ コア イヨコ 五十嵐 亮	11:30 パワーヨガ 小松 浩		11:15 平泳ぎ 岡田行生		11:30 ベリー ダンス Naomi	11:30 ダンス エアロ 田口優喜		11:15 ＜有料＞ 婦人クラス (中・上級) 鈴木秀史		11:45 スタート エアロ 小畑知道	11:30 スタート ステップ 小畑知道		11:30 スタート ステップ 小畑知道	11:15 ＜有料＞ アキア ダンス 松浦 翼	11:30 ボディ パンプ45 宗嶋 潤	11:30 ステップ45 杉川亜衣			11:15 ボディ パンプ45 伊東大樹	11:00 水中太極拳 王 涛	11:35 ウォーク & ジョグ ※別紙参照	11:00 アキア ピクス 徳安部子																	
12:00		12:45 きゅっトレ		12:00 アキア ピクス JULI		12:45 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		12:15 ＜有料＞ モデル シェイブ 小林淳子		13:00 パワーヨガ <ベーシック> yukko	12:15 スタート ステップ 小畑知道		12:30 スタート エアロ 宗嶋 潤	12:15 ＜有料＞ コンディショニング	12:30 スタート エアロ 宗嶋 潤	12:15 自彊術			12:15 泳法 (初・中級) 小関吉範	12:15 泳法 (初・中級) 鈴木秀史																			
13:00	13:15 バランスアップ エクササイズ nonko	13:15 ステップ シェイブ 佐々木 啓				13:45 スタート エアロ 小林 謙	13:45 スタート エアロ 小林 謙				13:00 シェイブ 60 佐々木 啓	13:00 パレトン 菅 望		13:15 マット ピラティス 佐藤一美	13:45 ＜有料＞ ストレッチ	13:15 マット ピラティス 佐藤一美	13:45 ジャズ ダンス Naomi			13:15 オリジナル エアロI 望月美貴	13:15 ヒーリング ヨガ50 柴田真希																			
14:00	14:15 自彊術	14:30 ボール エクササイズ 佐藤めぐ美				14:30 スタート ステップ 小林 謙	14:30 スタート ステップ 小林 謙				14:15 宮廷気功 倉林 恵	15:00 オリジナル ステップI 宇田川 優		14:30 モナリザ 佐藤一美		14:30 オリジナル ステップI 望月美貴	14:15 ジャズ ダンス Naomi			14:15 オリジナル ステップI 望月美貴	14:15 アキア ピクス 稲毛友紀	14:00 アキア ピクス 稲毛友紀	14:00 ＜有料＞ 初めて 平泳ぎ バタフライ 岡田行生	14:00 アキア ピクス ※下記参照																
15:00	15:30 カラダ すっきり 須田紗織	17:00 オリジナル エアロII 大野恵以子				15:15 ZUMBA 古川真理	16:15 アロマ ストレッチ 松原奈保子				15:30 自彊術			15:45 ふむふむ		16:00 アロマ ストレッチ 須田紗織	15:00 RITMOS 大串達彦			16:00 ボール エクササイズ 荒谷生子	15:30 ボール エクササイズ 荒谷生子																			
16:00	16:15 ヒーリング ヨガ50 梅原加奈恵													16:15 アロマ ストレッチ 須田紗織		16:15 ボール エクササイズ 須田紗織	16:00 RITMOS 大串達彦			16:15 ボール エクササイズ 荒谷生子	16:00 ボール エクササイズ 荒谷生子																			
17:00		17:00 ボディ パンプ45 小林竜紀																			17:15 オリジナル ステップI 望月美貴	17:15 オリジナル ステップI 望月美貴																		
18:00	18:45 ジャズ ダンス 菅 望	19:30 ボディ コンバット 45 相蘇直哉				19:00 Lock Dance SARY	19:15 ボディ コア 佐々木 啓				19:15 パー ワークス 柳本真珠子	19:30 ボディ コンバット 45 相蘇直哉		18:15 マット ピラティス <ベーシック> 佐藤めぐ美		18:45 泳法 (初・中級) 小関吉範	19:00 骨盤調整 EX ヨガ 古森美紀	19:00 シェイブ 60 野田伸子			18:30 ボディ パンプ60 伊東大樹	18:15 泳法 (初・中級) 小関吉範	18:00 腰痛予防 水泳 岡田行生	18:00 腰痛予防 水泳 岡田行生																
19:00	20:00 シェイブ 60 高山有美子	20:30 ボディ パンプ45 伊東大樹				20:30 ダンス ストレッチ YUKI	20:30 ダンス ストレッチ YUKI				20:30 HIP HOP YUKI			20:15 ボディ コンバット 45 宗嶋 潤		20:15 ボディ コンバット 45 宗嶋 潤	20:15 ボディ コンバット 45 宗嶋 潤			20:30 ボディ コンバット 45 相蘇直哉	20:30 ボディ コンバット 45 相蘇直哉																			
20:00																																								
21:00																																								
22:00																																								

・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x」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。)
 □…6月からの変更箇所になります。

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

※14:00~
アキアピクス
コンディショニング
担当者

3日
未定
10日
未定
17日
本郷智子
24日
未定

・14:00~
アキアピクス・コンディショニング

※担当者未定については、決まり次第
告知させていただきます。