

# 9月メンバーズレッスンスケジュール

<2017.9/1(金)~9/30(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	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩	スタジオA	スタジオB	フリー	プール	歩	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	歩	スタジオA	スタジオB	プール	歩			
9:00	9:15																															
10:00	RITMOS 五十嵐 亮	エアロ45 黒崎 愛		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いただきます。		シェイプ & ジョグ60 大家愛弓	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いただきます。		オリジナル エアロII 岩下洋太	ZUMBA 浅野智子		11:00	10:05	パンチミット エクササイズ 大西健司	オリジナル ヨガ yoriko		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いただきます。		ボディ コンバット 45	エアロ45 杉川亜衣				10:15	ボディ コンバット 45	エアロ45 長谷川和範				
11:00	ボディ ヲデ イョウコ 五十嵐 亮	パワーヨガ 小松 浩		バタフライ 岡田行生		11:30	ベリーダンス Naomi		11:30	スタート エアロ 小畑知道	スタート エアロII 岩間由紀子	スタート エアロII 小畑知道	スタート エアロII 小畑知道	11:00	ボディ パンプ45	青竹&ストレッチ 荒谷生子	オリジナル ヨガ I 阿部宏美		11:00	アクアダンス 前田博俊		HIP HOP MEI	ステップ45 杉川亜衣		11:00	ボディ パンプ45	青竹&ストレッチ 関川 徹	11:30	ウォーク & ジョグ ※別紙参照	泳法 (初・中級) 鈴木秀史		
12:00		12:45		12:00		12:30			12:00		12:30				12:30		12:30			12:15		12:15			12:15		12:15		12:15		12:15	
13:00	バランスアップ エクササイズ nonko	ステップ シェイプ 佐々木 啓				13:15	ヒーリング ヨガ50 田口優喜		13:00		13:15				13:15		13:15			13:15		13:15			13:15		13:15		13:15		13:15	
14:00	14:15					14:15			14:15		14:15				14:15		14:30			14:30		14:45			14:45		14:45		14:45		14:45	
15:00	15:30					15:30			15:30		15:30				15:30		16:00			16:00		16:00			16:00		16:00		16:00		16:00	
16:00	16:15					16:15			16:15		16:15				16:15		16:45			16:45		17:15			17:15		17:15		17:15		17:15	
17:00	17:00					17:00			17:00		17:00				17:00		17:15			17:15		17:15			17:15		17:15		17:15		17:15	
18:00	18:15					18:15			18:15		18:15				18:15		18:45			18:45		18:45			18:45		18:45		18:45		18:45	
19:00	19:00					19:00			19:00		19:00				19:00		19:00			19:00		19:00			19:00		19:00		19:00		19:00	
20:00	20:00					20:00			20:00		20:00				20:00		20:15			20:15		20:15			20:15		20:15		20:15		20:15	
21:00	21:25					21:25			21:25		21:25				21:25		21:10			21:10		21:10			21:10		21:10		21:10		21:10	
22:00	22:00					22:00			22:00		22:00				22:00		22:00			22:00		22:00			22:00		22:00		22:00		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。★コアトレ+α (コラボレッスン)の詳細は別紙にてご確認ください。  
 ・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。)  
 □・・9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」
	・・・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		・・・アクアピクス系
	・・・オリエンタル系		・・・アクア系

**祝日のお知らせ**  
 9月18日(月) 敬老の日  
 9月23日(土) 秋分の日  
 (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ください。  
 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。  
 ・未定となっている部分については決まり次第、別紙にて掲示致します。  
 ※別紙参照は館内掲示またはホームページでご確認ください。

※14:00~  
 アクアピクス  
 コンディショニング  
 担当者  
 3日 玉森恵美子  
 10日 松崎たまき  
 17日 大竹いずみ  
 24日 井村美香