

2010年 7月～レッスンスケジュール

【旗の台店】

| | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | |
|-------|---------------------------------|---|--------------------------------------|---|---|--|---|--|-------------------------------|
| | プール | Fスタジオ | Wスタジオ | プール | Fスタジオ | Wスタジオ | プール | Fスタジオ | Wスタジオ |
| 10:00 | | | | | | | | | |
| 11:00 | アクアシンプル 田中(島) 10:30~11:00 | ベーシックロー 石田 10:30~11:10 | スタート ジャズダンス 香島 10:20~11:05 | アジャストボール 二渡 10:30~11:00 | シャクティシナジー 大森 10:30~11:15 | シンプルスタート 小島 10:30~11:00 | アクアシンプル 渡辺 10:30~11:00 | ベーシックミドル 澤地 10:30~11:10 | のびのびボディ 五十畑 10:30~11:00 |
| 12:00 | ショートグローブ 11:10~11:30 | | イシュタヨガ 大森 11:15~12:30 | スイミングスクール (初級コース) 松浦 11:10~12:10 | ｲﾝﾌﾟﾚｰｼｮﾝ ﾊﾞﾀﾞﾝﾄﾞﾗﾝ 大森 11:30~12:00 | ベーシックステップ 小島 11:20~12:00 | 水中歩行 渡辺 11:10~11:40 | チャレンジステップ 澤地 11:25~12:15 | イシュタヨガ 宇野 11:45~13:00 |
| 13:00 | 水中歩行 坂本 12:00~12:30 | パワーカーディオ 石田 11:30~12:30 | | プライベート 二渡 12:30~13:00 | フロアバレエ コンディショニング 大森 12:15~12:45 | | アクアラン 岩間 12:15~12:45 | ピラティスマット 澤地 12:30~13:00 | |
| 14:00 | | | 太極拳(初級) 呉 13:00~14:00 | プライベート 二渡 13:10~13:40 | リトモス 長瀬 13:00~14:00 | 太極拳(初級) 朱 13:00~14:00 | 青泳ぎ 田中(通) 13:00~13:30 | スタート ジャズダンス 宇野 13:20~14:05 | 中国オリジナル 朱 13:15~14:15 |
| 15:00 | アクアラン 宮澤 14:00~14:30 | ダンスエアロピクス 中川 13:50~14:50 | のびのびボディ 二渡 14:15~14:45 | アクアラン 松浦 14:00~14:30 | ｼﾞﾌﾞ ﾏｸﾞﾄﾞﾗﾝ 長瀬 14:15~14:45 | 気功法(初級) 王 14:10~15:10 | | ｼﾞﾌﾞ ﾏｸﾞﾄﾞﾗﾝ 伊藤 14:30~15:00 | 太極拳(初級) 朱 14:30~15:30 |
| 16:00 | 青泳ぎ 宮澤 14:45~15:15 | ボールド・ブラ 30 中川 15:05~15:35 | | アクアチャレンジ 松浦 15:00~15:45 | ﾌﾞﾗｲﾄﾞ ﾜﾙ 松浦 15:00~15:45 | シンプルスタート 大森 15:30~16:00 | アクアスナード 土屋 15:30~16:00 | チャレンジハイロー 伊藤 15:15~16:05 | |
| 17:00 | アクアスイム 二渡 15:30~16:00 | シェイプボクシング 協栄ボクシングジム 東野 15:50~16:40 | | クロール 松浦 16:00~16:30 | | | スイミングスクール (初級コース) 松浦 16:15~17:15 | ベーシック ジャズダンス 島 15:45~16:45 | |
| 18:00 | | | ベーシックバレエ 島 16:30~17:30 | スイミングスクール (初級コース) 松浦 16:40~17:40 | | | | | |
| 19:00 | | ベーシックステップ 井戸川 18:20~19:00 | | ピラティスマット 中 17:45~18:15 | | | | | スタートバレエ 風間 18:15~19:00 |
| 20:00 | 水中歩行 瀬川 19:15~19:45 | チャレンジハイロー 井戸川 19:15~20:05 | ベーシック ジャズダンス 田村 19:15~20:15 | スイミングスクール (中級コース) 松浦 19:25~20:25 | リトモス 竹ヶ原 19:25~20:25 | ｲﾝﾌﾟﾚｰｼｮﾝ ﾊﾞﾀﾞﾝﾄﾞﾗﾝ 中 19:35~20:20 | 泳ぎこみ1000 岩間 19:30~20:15 | シェイプボクシング 協栄ボクシングジム 森 19:20~20:10 | ベーシックバレエ 風間 19:10~20:10 |
| 21:00 | バタフライ 五十畑 20:00~20:30 | ファイドウ30 二渡 20:20~20:50 | ピラティスマット 田村 20:25~20:55 | アクアチャレンジ 松浦 20:35~21:20 | ボールド・ブラ 竹ヶ原 20:40~21:25 | リラクゼーション ヨガ 中 20:35~21:35 | ダンスエアロピクス 有田 20:20~21:20 | ファイドウ30 松浦 20:45~21:15 | |
| 22:00 | 泳ぎこみ500 五十畑 20:40~21:10 | ベーシック ヒップホップ 自井 21:05~22:05 | 引き締め下半身 竹ヶ原 | 平泳ぎ 岩間 21:25~21:55 | | | シンプルスタート 有田 21:35~22:05 | | |

| | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | | |
|-------|---|--------------------------------|------------------------------|---|-------------------------------|-------|--------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------|
| | プール | Fスタジオ | Wスタジオ | プール | Fスタジオ | Wスタジオ | プール | Fスタジオ | Wスタジオ | |
| 10:00 | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 水中歩行 松下 10:30~11:00 | マックス 高見 10:30~11:30 | 気功法(入門) 劉 10:30~11:30 | | | | 太極拳特別講座 李(自) 10:15~11:15 | 水中歩行 坂本 10:00~10:30 | ベーシックステップ 齊藤 10:00~10:40 | 太極拳 呉 9:50~10:50 |
| 12:00 | スイミングスクール (初級コース) 松下 11:15~12:15 | | | スイミングスクール (中級コース) 岩間 11:00~12:00 | リトモス 鈴木 10:40~11:40 | | | スイミングスクール (初級コース) 宮澤 10:45~11:45 | マックス 斉藤 11:00~12:00 | 気功法(初級) 王 11:00~12:00 |
| 13:00 | | パレルピラティス 選美 11:45~12:30 | オリジナルヨガ 小林 11:45~13:00 | | | | | チャレンジハイロー 島田 11:55~12:45 | イシュタヨガ 白崎 11:45~13:00 | |
| 14:00 | | | | | | | | アクアラン 岩間 12:30~13:00 | | |
| 15:00 | バタフライ 松下 13:00~13:30 | チャレンジステップ 坂本 13:00~13:50 | | 平泳ぎ 鈴木 13:15~13:45 | マックスステップ 林 13:00~14:00 | | | | シャクティシナジー 石川 12:55~13:40 | きゆつとうエスト 五十畑 13:00~13:30 |
| 16:00 | アクアシンプル 加藤 13:45~14:15 | | 太極拳(初級) 劉 13:25~14:25 | プライベート 宮澤 14:00~14:30 | | | | | | 青泳ぎ トレーニング 13:00~14:00 |
| 17:00 | ショートグローブ 14:30~14:50 | ピラティスマット 高田 14:05~14:35 | | プライベート 鈴木 14:40~15:10 | ベーシックミドル 鈴木 14:15~14:55 | | | | 太極拳(中級) 朱 14:00~15:00 | プライベート 岩間 14:30~15:00 |
| 18:00 | 泳ぎこみ500 二渡 15:00~15:30 | シャクティシナジー 高田 14:50~15:35 | シンプルスタート 中 15:00~15:30 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | |

※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです
 ※ は整理券を配布するレッスンです(レッスン開始30分前より整理券を3階マシンジム前で配布いたします)
 ※ アクアランは階下イビングプールで行います
 ※ また、レッスンの開始30分前よりスパルで受付をいたします
 ※ は有料のレッスンです
 ※ 有料レッスンはフロントにて受付いたします
 ※ レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます
 ※ 祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします
 ※ レッスンの詳細は裏面をご覧ください
 ※ 土曜日18:00~19:00はエアロピクス養成コースの為
 ※ ウェルネススタジオがご利用いただけません場合がございます
 ※ ウェルネススタジオでの整理券配布場所につきましては
 フロントカウンターにて配布いたします。

2010年8月5日(木)

| | プール | Fスタジオ | Wスタジオ |
|-------|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| 10:00 | | | |
| 11:00 | アクアシンプル 侯野 10:30~11:00 | ベーシックロー 山本 10:30~11:10 | イシュタヨガ 宇野 10:30~11:45 |
| 12:00 | 水中歩行 侯野 11:15~11:45 | ベーシックステップ 山本 11:25~12:05 | スタートジャズダンス 宇野 12:00~12:45 |
| 13:00 | イベント 平泳ぎ~キック習得コース~ 岩岡 13:00~13:45 | チャレンジハイロー 長坂 13:00~13:50 | |
| 14:00 | イベント グループで水歩 坂本 14:00~14:45 | チャレンジステップ 坂本 14:05~14:55 | 太極拳 朱 勳 14:00~15:00 |
| 15:00 | | | |
| 16:00 | | イベント 灼熱ファイドウ 松下 15:15~16:15 | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |
| 20:00 | アクアシンプル 松下 19:15~19:45 | ベーシックミドル 岩野 19:00~19:40 | |
| 21:00 | 平泳ぎ 岩岡 20:00~20:30 | リトモス 岩野 20:00~21:00 | リラクゼーションヨガ 嶋 20:15~21:15 |
| 22:00 | | パワーカーディオ45 松下 21:15~22:00 | |

- 平泳ぎ~キック習得コース~
担当:岩岡
平泳ぎのキックに焦点を絞り、正しいキックを習得しましょう。『進むキック』を味わいましょう。
- グループで水歩
担当:坂本
グループを装着して行う水中歩行です。腕や手を使うことで、バランスアップ! トレーニング効果も期待大です。
- 灼熱ファイドウ
担当:松下
打撃系でまとめた60分。真夏の暑さと、ファイターたちの情熱で灼熱レッスン間違いなし!

※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです
 ※ は整理券を配布するレッスンです
 レッスン開始30分前より整理券を3階マシジム前で配布いたします

2010年8月19日(木)

【旗の台店】

| | プール | Fスタジオ | Wスタジオ |
|-------|------------------------------------|---|---|
| 10:00 | | | |
| 11:00 | アクアグループ 侯野 10:30~11:15 | チャレンジロー 岩野 10:15~11:05 | イベント ピラティス45~おなかを凹ませよう~ 中 10:45~11:30 |
| 12:00 | | リトモス 岩野 11:20~12:20 | のびのびボディ 五十畑 11:45~12:15 |
| 13:00 | 水中歩行 渡辺 12:30~13:00 | ベーシックミドル 山本 12:35~13:15 | |
| 14:00 | アクアヌードル 渡辺 13:10~13:40 | マックス 山本 13:30~14:30 | 太極拳 朱 勳 13:45~14:45 |
| 15:00 | 胃泳ぎ 五十畑 14:30~15:00 | | |
| 16:00 | シェイプエクササイズ 五十畑 15:15~15:45 | シェイプボクシング 協栄ボクシングジム 森 15:10~16:00 | イベント デトックス&リフレッシュヨガ ~心と体に効かせるヨガ~ 小林 15:30~16:45 |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |
| 20:00 | イベント アクアカーニバル 宮澤 19:15~19:45 | チャレンジハイロー 鈴木 19:10~20:00 | シャクティ・シナジー 石川 19:30~20:15 |
| 21:00 | クロール 宮澤 20:00~20:30 | イベント 筋肉爆発! 定員21名 ~スペシャルパワーカーディオ~ 石田・五十畑 20:15~21:15 | ホル・ド・ブラ 石川 20:30~21:00 |
| 22:00 | | | |

- ピラティス~おなかを凹ませよう~
担当:中
おなかの使い方を知り、ピラティスの動きを味わいます。汗を流して充実した時間をお過ごし下さい。
- デトックス&リフレッシュヨガ~心と体に効かせるヨガ~
担当:小林
夏の暑さで疲れが溜まった体に、癒しのひとときを。体のみならず、心からのリラクセスを提供します。心身共にリフレッシュしませんか?
- アクアカーニバル
担当:宮澤
夏を感じる曲に合わせて、パワフルな宮澤がお届けする30分。あっという間に体が熱くなるはず。
- 筋肉爆発! ~スペシャルパワーカーディオ~
担当:石田・五十畑 定員:21名
筋肉の嬉しい悲鳴がこだまするスペシャルクラス。筋肉にウエイトという名のプレゼントはいかが?

ご不明な点がございましたらお問合せください 旗の台店 電話03-5702-4848