

2010年 7月～レッスンスケジュール

【生田店】

	月曜日			火曜日			水曜日			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	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 堀 10:30~11:00	シンプルスタート 津野 10:30~11:00	フロアーバレエ コンディショニング 土屋 10:30~11:00	アクアスイム 小久保 10:20~10:50	ファイドウ45 野尻 10:20~11:05	太極拳(初級) 奥 10:20~11:20	アクアスードル 最上 10:30~11:00	バレレピラティス 瀧美 10:30~11:15	太極拳(初級) 奥 10:20~11:20	アクアチャレンジ 俣野 10:40~11:25	ベーシックミドル 土屋 10:40~11:20	太極拳(入門) 李(潤) 10:30~11:30				シンプルスタート 山本 10:30~11:00	ベーシック ヒップホップ 浅見 10:30~11:30	
12:00	アクアスタート 11:10~11:30	バレレピラティス 津野 11:15~12:00	イシュタヨガ 土屋 11:15~12:30	背泳ぎ 小久保 11:00~11:30	パワー カーディオ45 野尻 11:15~12:00	スタート 11:35~11:55	アクアシンブル 最上 11:15~11:45	心育レディ アワレトコ30 瀧美 11:30~12:00	気功 高 11:30~12:30	基礎水泳 菅原 11:40~12:10	シンプルスタート 土屋 11:35~12:05	プライベート 梅久保 11:30~12:00				ベーシック ステップ 長瀬 11:50~12:30	シンプルスタート 村藤 11:50~12:20	オリジナルヨガ 白崎 11:45~13:00
13:00	クロール 北村 12:15~12:45	リトモス 臥巻 12:10~13:10	ピラティスマット 津野 12:40~13:10	水中歩行 富増 12:45~13:15	ベーシック ロー坂場 12:10~12:50	気功 高(雪) 12:10~13:10	背泳ぎ 小山 12:30~13:00	ダンス エアロピクス 山口(明) 12:10~13:10	シンプルスタート 磯邊 12:40~13:10	プライベート 菅原 12:20~12:50	チャレンジ 青藤 12:20~13:10				ダンス エアロピクス 長瀬 12:45~13:45	イシュタ ヨガ 土屋 12:45~14:00	プライベート 菅原 13:00~13:30	パワー カーディオ 小山 12:10~13:10
14:00	ショートグループ 13:00~13:20	アクアシンプル 中西 13:20~14:00	ベーシック ジャズダンス 寺嶋 13:20~14:20	ベーシック ステップ 坂場 13:00~13:40	中国オリジナル 高(雪) 13:25~14:25	バタフライ 梅久保 13:15~13:45	ベーシックミドル 磯邊 13:25~14:05	のびのびボディ 小山 13:25~13:55	ひきしめ下半身	アクアスイム 堀 14:30~15:00	ベーシック ステップ 金演 14:25~15:05	プライベート 梅久保 14:00~14:30				リトモス 鈴木 13:25~14:25	太極拳(入門) 李(潤) 14:00~15:00	
15:00	マックス 松嶋 14:10~15:10	リフレクショ ンヨガ 宇野 14:30~15:30	平泳ぎ 梅久保 14:30~15:00	フロアーバレエ コンディショニング 花村 15:00~15:30	太極拳(上級) 奥 14:35~15:35	アクアチャレンジ 平岩 15:00~15:45	リトモス45 山口(明) 14:20~15:05	ベーシック ジャズダンス 西村 14:40~15:40		アクアスイム 堀 15:10~15:40	ベーシック ジャズダンス 金演 15:10~15:40	プライベート 梅久保 15:55~16:25				太極拳(中級) 田 14:15~15:15	チャレンジ ハイロー 長坂 14:40~15:30	太極拳(上級) 李(潤) 15:10~16:10
16:00	泳ぎこみ500 坂爪 15:15~15:45	ベーシック ステップ 松嶋 15:20~16:00	心育レディ アワレトコ30 宇野 15:45~16:15	スタート バレエ 花村 15:45~16:30	プライベート 坂爪 16:00~16:30	イシュタ ヨガ 菅原 15:20~16:35	ベーシック バレエ 輪千 15:50~16:50			プライベート 梅久保 15:55~16:25	太極拳 スクール 李(自) 15:30~16:30				チャレンジ ステップ 松嶋 15:30~16:20	中国 オリジナル 高 15:30~16:30	アクア グループ 上林 15:45~16:30	ファイ ドウ 児玉 15:45~16:45
17:00																		
18:00																		
19:00																		
20:00																		
21:00																		
22:00																		
23:00																		

※ 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
 ※ 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
 ※ 授業日のスケジュールは別紙にてご案内いたします
 ※ レッソンの詳細は裏面をご覧ください

2010年 8月～レッスンスケジュール

【生田店】

	月曜日			火曜日			水曜日			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	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 堀 10:30~11:00	シンプルスタート 津野 10:30~11:00	フロアーバレエ コンディショニング 土屋 10:30~11:00	アクアスイム 小久保 10:20~10:50	ファイドウ45 野尻 10:20~11:05	太極拳(初級) 奥 10:20~11:20	アクアスードル 最上 10:30~11:00	バレレピラティス 瀧美 10:30~11:15	太極拳(初級) 奥 10:20~11:20	アクアチャレンジ 俣野 10:40~11:25	ベーシックミドル 土屋 10:40~11:20	太極拳(入門) 李(潤) 10:30~11:30	チャレンジロー 村橋 10:45~11:35	太極拳(初級) 奥 10:30~11:30	シンプルスタート 山本 10:30~11:00	ベーシック ヒップホップ 浅見 10:30~11:30			
12:00	アクアスタート 11:10~11:30	バレレピラティス 津野 11:15~12:00	イシュタヨガ 土屋 11:15~12:30	背泳ぎ 小久保 11:00~11:30	パワー カーディオ45 野尻 11:15~12:00	スタート 11:35~11:55	アクアシンブル 最上 11:15~11:45	心育レイト アワレレイト30 瀧美 11:30~12:00	気功 高 11:30~12:30	基礎水泳 菅原 11:40~12:10	シンプルスタート 土屋 11:35~12:05	プライベート 梅久保 11:30~12:00	ベーシック ステップ 長瀬 11:50~12:30	シンプルスタート 村橋 11:50~12:20	オリジナルヨガ 白崎 11:45~13:00				
13:00	クロール 北村 12:15~12:45	リトモス 臥巻 12:10~13:10	ピラティスマット 津野 12:40~13:10	水中歩行 富澤 12:45~13:15	ベーシック ロー 坂場 12:10~12:50	気功 高(雪) 12:10~13:10	背泳ぎ 小山 12:30~13:00	ダンス エアロピクス 山口(明) 12:10~13:10	シンプルスタート 磯邊 12:40~13:10	プライベート 菅原 12:20~12:50	チャレンジロー 齊藤 12:20~13:10	クロール 梅久保 12:15~12:45	ダンス エアロピクス 長瀬 12:45~13:45	イシュタヨガ 土屋 12:45~14:00	プライベート 菅原 13:00~13:30	パワー カーディオ 堀 12:10~13:10			
14:00	ショートグループ 13:00~13:20	アクアシンプル 中西 13:00~14:00	ベーシックロー 臥巻 13:20~14:00	ベーシック ジャズダンス 寺嶋 13:20~14:20	クロール 梅久保 13:45~14:15	中国オリジナル 高(雪) 13:25~14:25	バタフライ 梅久保 13:15~13:45	ベーシックミドル 磯邊 13:25~14:05	のびのびボディ 小山 13:25~13:55	プライベート 菅原 12:20~12:50	チャレンジロー 齊藤 12:20~13:10	プライベート 梅久保 14:00~14:30	イシュタヨガ 土屋 14:15~15:15	プライベート 菅原 13:00~13:30	リトモス 鈴木 13:25~14:25	フロアーバレエ コンディショニング 白崎 13:15~13:45			
15:00	マックス 松嶋 14:10~15:10	ベーシックロー 臥巻 13:20~14:00	ベーシック ジャズダンス 寺嶋 13:20~14:20	平泳ぎ 梅久保 14:30~15:00	リトモス 中尾 13:50~14:50	太極拳(上級) 奥 14:35~15:35	バタフライ 梅久保 13:15~13:45	ベーシックミドル 磯邊 13:25~14:05	ひきしめ下半身	アクアスイム 堀 14:30~15:00	ベーシックステップ 金演 14:25~15:05	アクアスイム 堀 14:30~15:00	ベーシック ジャズダンス 西村 14:40~15:40	太極拳(中級) 田 14:15~15:15	チャレンジ ハイロー 長坂 14:40~15:30	太極拳(入門) 李(潤) 14:00~15:00			
16:00	泳ぎこみ500 坂爪 15:15~15:45	ベーシックステップ 松嶋 15:20~16:00	リフレレイト アワレレイト30 宇野 15:45~16:15	アクアシンプル 俣野 15:15~15:45	スタート 15:45~16:30	太極拳(上級) 奥 14:35~15:35	アクアチャレンジ 平岩 15:00~15:45	イシュタヨガ 菅原 15:20~16:35	ベーシックバレエ 輪千 15:50~16:50	プライベート 梅久保 15:55~16:25	ボル・ド・ブラ30 金演 15:20~15:50	太極拳スクール 李(自) 15:30~16:30	チャレンジ ステップ 松嶋 15:30~16:20	中国オリジナル 高 15:30~16:30	アクアグループ 上林 15:45~16:30	プライベート 梅久保 15:55~16:25			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00																			
21:00	プライベート 菅原 20:45~21:15	ベーシックミドル 堀野 20:50~21:30	フロアーバレエ コンディショニング 北村(エ) 19:10~19:40	スタート ジャズダンス 田村 19:30~20:15	マックスステップ 安井 19:35~20:35	太極拳(入門) 奥 19:30~20:30	プライベート 坂爪 20:15~20:45	チャレンジ ハイロー 萩本 20:25~21:15	太極拳(中級) 奥 20:40~21:40	アクアスタート 坂本 19:40~20:10	チャレンジ ステップ 道迎 20:35~21:25	スタート ヒップホップ 高水 20:45~21:15	アクアシンブル 堀野 19:30~20:20	アクアシンブル 堀野 19:30~20:20	水中歩行 富澤 19:45~20:15	シンプルスタート 金演 20:30~21:00	プライベート 菅原 19:00~		
22:00	背泳ぎ 菅原 21:30~22:00	リトモス45 堀野 21:45~22:30	オリジナル ジャズダンス 谷藤 21:00~22:15	アクアグループ 上林 21:00~21:45	シェイプボクシング 協栄ボクシング 森 20:45~21:35	太極拳(中級) 奥 20:40~21:40	アクアシンブル 堀野 21:00~21:30	ベーシック ステップ 石井 21:30~22:10	ピラティスマット 坂爪 21:50~22:20	泳ぎこみ500 上林 21:30~22:00	プライベート 菅原 19:00~	ベーシック ステップ 坂爪 21:30~22:10	アクアシンブル 堀野 19:30~20:20	アクアシンブル 堀野 19:30~20:20	水中歩行 富澤 19:45~20:15	シンプルスタート 金演 20:30~21:00	プライベート 菅原 19:00~		
23:00																			

※ 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
 ※ 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
 ※ 効果目的のスケジュールは別紙にてご案内いたします
 ※ レッソンの詳細は裏面をご覧ください

2010年8月5日(木)

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
		シンプルスタートステップ 村橋 10:20~10:50	シャクティシナジー 石川 10:30~11:15
11:00		ベーシックロー 村橋 11:05~11:45	
	クロール 小山 11:15~11:45		フロアーバレエ コンディショニング 石川 11:30~12:00
12:00		イベント STEP UP ピラティス 坂爪 12:00~12:45	オリジナルバレエ 北村(エ) 12:15~13:30
		リトモス 鈴木 13:00~14:00	
14:00			
	イベント チャレンジダンス 福業・上林 14:00~14:45	ベーシックステップ 松嶋 14:15~14:55	太極拳(初級) 呉 14:00~15:00
15:00			
	イベント ワンポイントスイミング 坂爪 15:00~15:45	チャレンジハイロー 松嶋 15:10~16:00	太極長拳 呉 15:10~16:10
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
		シンプルスタート 石田 19:10~19:40	
20:00			
		ファイドウ 石田 20:00~21:00	のびのびボディ 富増 20:15~20:45
21:00			
	水中歩行 富増 21:10~21:40	チャレンジステップ 長坂 21:20~22:10	オリジナルヒップホップ 浅見 21:00~22:15
22:00			
23:00			

■STEP UP ピラティス(45分)
担当:坂爪 寿成
マットを使ったピラティスから始まり、ボールを使いながらレベルアップをしていきます。
普段とは違った感覚でボディバランスを鍛えます。

■チャレンジダンス(45分)
担当:福業 孝宏・上林 周平
パワフルな2人のインストラクターによるアクアダンスです。
全員で息のあったアクアダンスをダイナミックに踊りましょう!

■ワンポイントスイミング(45分)
担当:坂爪 寿成 定員:6名 参加料金:1000円
お客様のご要望に合わせて泳ぎのポイントをアドバイスします。
少人数制で行い、短時間で集中して泳力向上を目指します!

2010年8月19日(木)

【生田店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
		ベーシックステップ 松嶋 10:20~11:00	
11:00			
	ハタフライ 小山 11:00~11:30	チャレンジロー 松嶋 11:15~12:05	イシュタヨガ 津野 11:00~12:15
12:00			
	イベント ワンポイントスイミング 小山 11:45~12:30	パワーカーディオ45 菅澤 12:20~13:05	フロアーバレエ コンディショニング 白崎 12:45~13:15
13:00			
			シャクティシナジー 白崎 13:25~14:10
14:00		イベント ダンベルトレーニング 小山 13:40~14:10	
		シンプルスタート 村橋 14:25~14:55	
15:00	水中歩行 富増 14:30~15:00		
		チャレンジステップ 村橋 15:10~16:00	のびのびボディ 富増 15:30~16:00
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
		チャレンジハイロー 長坂 19:40~20:30	きゆうとウエスト 藤 20:15~20:30
20:00			
	アクアヌードル 坂爪 20:40~21:10	シンプルスタートステップ 長坂 20:45~21:15	
21:00			
		パワーカーディオ45 堀 21:45~22:30	ピラティスマット 坂爪 21:40~22:10
22:00			
23:00			

■ワンポイントスイミング(45分)
担当:小山 雅弘 定員:6名 参加料金:1000円
お客様のご要望に合わせて泳ぎのポイントをアドバイスします。
少人数制で行い、短時間で集中して泳力向上を目指します!

■ダンベルトレーニング(30分)
担当:小山 雅弘
ダンベルを使い、家でも簡単にできるエクササイズをご紹介します。
マシンでトレーニングが苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。

※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
※ 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。