

2010年 7月～レッスンスケジュール

【相模原店】

	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	ショートグループ 10:30～10:50	リトモス45 内山 10:20～11:05	太極拳(中級) 呉 10:15～11:15	初級バタフライ 佐藤(理) 10:45～11:15	チャレンジロー 和泉 10:20～11:10	インテリジェント ハードル30 松嶋 10:45～11:15	水中歩行 松浦 10:30～11:00	ベーシックミドル 10:20～11:00	太極拳(初級) 林 10:30～11:30
12:00	アクアシンプル 中西 11:00～11:30	ベーシックロー 内山 11:20～12:00	シャクティシナジー 花村 11:30～12:15	中級クロー 佐藤(理) 11:25～11:55	ベーシックミドル 松嶋 11:35～12:15	シンブルスタート 和泉 11:30～12:00	アクアチャレンジ 松浦 11:15～12:00	チャレンジロー 末次 11:15～12:05	気功法 林 11:40～12:40
13:00	スクール 小久保 12:00～13:00	スタートステップ 内山 12:20～12:40	プライベート 佐藤(理) 12:05～12:35	プライベート 佐藤(理) 12:40～12:10	マックスステップ 松嶋 12:30～13:30	フロアーバレエ コンディショニング 土橋 12:40～13:10	中級平泳ぎ 高橋 12:15～12:45	チャレンジ ステップ 末次 12:20～13:10	
14:00	初級平泳ぎ 佐藤(理) 13:30～14:00	パワー カーディオ 塚元 12:55～13:55	アクアシンプル 三澤 13:30～14:00	アクアシンプル 三澤 13:30～14:00	青盤\卦トレーニング 13:20～13:35	スクール 高橋 12:55～13:55	ファイドウ 塚元 13:25～14:25	オリジナル ヒップホップ 山上 13:15～14:30	
15:00	泳ぎこみ500 佐藤(理) 14:15～14:45	ベーシックミドル 金演 14:05～14:45	ピラティスマット 小久保 14:10～14:40	水中歩行 三澤 14:10～14:40	オリジナルヨガ 津田 14:00～15:15	泳ぎこみ1000 佐藤(理) 14:10～14:55	きゅっとウエスト 塚元 14:35～15:05		
16:00	アクアスイム 三澤 15:00～15:30	スタート 金演 14:50～15:10	プライベート 高橋 15:40～16:15	プライベート 高橋 16:00～16:30	プライベート 高橋 16:35～17:05	プライベート 高橋 16:00～16:30	プライベート 高橋 16:35～17:05		
17:00									
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									

	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	シャクティシナジー 10:30～11:00	スタート 臥巻 11:15～11:35	太極拳(中級) 朱(勲) 10:20～11:10	中級クロー 藤田 11:00～11:30	チャレンジ ステップ 松嶋 11:00～11:50	太極拳(初級) 林 10:30～11:30	プライベート 高橋 12:35～13:05	プライベート 高橋 12:35～13:05	プライベート 高橋 12:35～13:05
12:00	スクール 佐藤(理) 11:10～12:10	チャレンジ ハイロー 石塚 11:45～12:35	気功法 朱(勲) 11:15～12:15	スクール 藤田 11:45～12:45	チャレンジ ハイロー 松嶋 12:05～12:55	太極拳(中級) 林 11:40～12:40	プライベート 高橋 12:35～13:05	プライベート 高橋 12:35～13:05	プライベート 高橋 12:35～13:05
13:00	初級クロー 佐藤(理) 12:25～12:55	ボル・ド・ブラ 石塚 12:50～13:35	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45	初級平泳ぎ 佐藤(理) 13:05～13:35	ボル・ド・ブラ 石塚 12:50～13:35	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45			
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									
18:00									
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。
 ※ は有料のレッスンを指します。
 ※ 有料レッスンはフロントにて受付いたします。
 ※ ステップ台など道具を使用するものはなくなり次第、定員といたします。
 ※ 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。
 ※ 毎日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
 ※ レッソンの詳細は別紙をご覧ください。

2010年 8月～レッスンスケジュール

【相模原店】

	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	ショートグループ 10:30～10:50	リトモス45 内山 10:20～11:05	太極拳(中級) 呉 10:15～11:15	初級バタフライ 佐藤(理) 10:45～11:15	チャレンジロー 和泉 10:20～11:10	インテリジェント ハードル30 松嶋 10:45～11:15	水中歩行 松浦 10:30～11:00	ベーシックミドル 坂堂 10:20～11:00	太極拳(初級) 林 10:30～11:30
12:00	アクアシンプル 中西 11:00～11:30	ベーシックロー 内山 11:20～12:00	シャクティシナジー 花村 11:30～12:15	中級クロー 佐藤(理) 11:25～11:55	ベーシックミドル 松嶋 11:35～12:15	シンブルスタート 和泉 11:30～12:00	アクアチャレンジ 松浦 11:15～12:00	チャレンジロー 末次 11:15～12:05	気功法 林 11:40～12:40
13:00	スクール 小久保 12:00～13:00	スタートステップ 内山 12:20～12:40	プライベート 佐藤(理) 12:05～12:35	プライベート 佐藤(理) 12:40～12:10	マックスステップ 松嶋 12:30～13:30	フロアーバレエ コンディショニング 志橋 12:40～13:10	中級平泳ぎ 高橋 12:15～12:45	チャレンジ ステップ 末次 12:20～13:10	
14:00	初級平泳ぎ 佐藤(理) 13:30～14:00	パワー カーディオ 塚元 12:55～13:55	アクアシンプル 三澤 13:30～14:00	アクアシンプル 三澤 13:30～14:00	リトモス 山口 13:45～14:45	オリジナルヨガ 津田 14:00～15:15	スクール 高橋 12:55～13:55	ファイドウ 塚元 13:25～14:25	オリジナル ヒップホップ 山上 13:15～14:30
15:00	泳ぎこみ500 佐藤(理) 14:15～14:45	ベーシックミドル 金演 14:05～14:45	ピラティスマット 小久保 14:10～14:40	水中歩行 三澤 14:10～14:40	オリジナルヨガ 津田 14:00～15:15	泳ぎこみ1000 佐藤(理) 14:10～14:55	きゅつとウエスト 塚元 14:35～15:05	アクアグループ 横野 15:05～15:50	リトモス 坂堂 15:15～15:15
16:00	アクアスイム 三澤 15:00～15:30	スタート 金演 14:50～15:10	プライベート 手塚 15:40～16:10	プライベート 高橋 16:15～16:45	プライベート 藤田 16:00～16:30	プライベート 佐藤(理) 16:00～16:30	プライベート 佐藤(理) 16:00～16:30	プライベート 藤田 16:00～16:30	太極拳 李(静) 15:40～16:40
17:00		チャレンジ ステップ 村松 15:25～16:15	イシュタヨガ 須永 15:15～16:30	プライベート 藤田 16:35～17:05	プライベート 藤田 16:35～17:05	プライベート 佐藤(理) 16:35～17:05	プライベート 佐藤(理) 16:35～17:05	プライベート 佐藤(理) 16:35～17:05	
18:00									
19:00		ベーシックミドル 小松 18:35～19:15		中級クロー 高橋 19:00～19:30	ベーシック ステップ 佐藤(理) 18:40～19:20	チャレンジロー 花村 18:15～19:15		チャレンジロー 坂堂 18:30～19:20	太極拳(初級) 張 18:10～19:10
20:00		ポル・ド・ブラ 小松 19:25～20:10	シンブルスタート 島田 19:50～20:20	水中歩行 奥山 19:45～20:15	オリジナルヨガ 津田 19:25～20:40	オリジナルヨガ 津田 19:25～20:40	アクアスイム 三澤 20:15～20:45	チャレンジ ステップ 長坂 19:40～20:30	オリジナル ジャズダンス 津身 19:30～20:45
21:00	アクアチャレンジ 小松 20:45～21:30	パワーカーディオ30 三澤 20:30～21:00	スタート ヒップホップ 山上 20:40～21:10	マックス 佐藤(理) 20:10～21:10	プライベート 藤田 16:35～17:05	プライベート 藤田 16:35～17:05	プライベート 藤田 16:35～17:05	プライベート 藤田 16:35～17:05	
22:00		チャレンジ ハイロー 島田 21:15～22:05	ベーシック ヒップホップ 山上 21:15～22:15	リトモス 佐藤(理) 21:25～22:25	プライベート 藤田 16:35～17:05	プライベート 藤田 16:35～17:05	プライベート 藤田 16:35～17:05	プライベート 藤田 16:35～17:05	

	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	17777 10:30～11:00	ダンス17777 10:20～11:05	太極拳(中級) 朱(勲) 10:10～11:10	中級クロー 藤田 11:00～11:30	スタート 臥業 11:15～11:35	気功法 朱(勲) 11:15～12:15	太極拳(初級) 林 10:30～11:30	バレピラティス 中 10:25～11:10	イシュタヨガ 北村 10:25～11:40
12:00	スクール 佐藤(理) 11:10～12:10	スタート 臥業 11:15～11:35	気功法 朱(勲) 11:15～12:15	スクール 藤田 11:45～12:45	チャレンジ ハイロー 石塚 11:45～12:35	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45	太極拳(中級) 林 11:40～12:40	プライベート 高橋 12:00～12:30	フロアーバレエ コンディショニング 北村 12:00～12:30
13:00	初級クロー 佐藤(理) 12:25～12:55	チャレンジ ハイロー 石塚 11:45～12:35	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45	初級平泳ぎ 佐藤(理) 13:05～13:35	ボル・ド・ブラ 石塚 12:50～13:35	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45	太極拳(中級) 林 11:40～12:40	プライベート 高橋 12:35～13:05	リトモス 鈴木 12:05～13:05
14:00	水中歩行 冨本 14:20～14:50	ボル・ド・ブラ 石塚 12:50～13:35	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45	アクアシンプル 中西 11:00～11:30	パワー カーディオ 石田 13:10～14:10	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45	太極拳(中級) 林 11:40～12:40	プライベート 高橋 12:35～13:05	リトモス 鈴木 12:05～13:05
15:00	プライベート 佐藤(理) 14:55～15:25	ベーシックロー 冨本 13:50～14:30	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45	プライベート 佐藤(理) 14:55～15:25	ベーシックロー 冨本 13:50～14:30	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45	太極拳(中級) 林 11:40～12:40	プライベート 高橋 12:35～13:05	リトモス 鈴木 12:05～13:05
16:00	プライベート 佐藤(理) 15:30～16:00	ベーシックロー 冨本 13:50～14:30	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45	プライベート 佐藤(理) 15:30～16:00	ベーシックロー 冨本 13:50～14:30	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45	太極拳(中級) 林 11:40～12:40	プライベート 高橋 12:35～13:05	リトモス 鈴木 12:05～13:05
17:00		水中歩行 冨本 14:20～14:50	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45		ベーシックロー 冨本 13:50～14:30	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45	太極拳(中級) 林 11:40～12:40	プライベート 高橋 12:35～13:05	リトモス 鈴木 12:05～13:05
18:00		プライベート 佐藤(理) 14:55～15:25	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45		ベーシックロー 冨本 13:50～14:30	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45	太極拳(中級) 林 11:40～12:40	プライベート 高橋 12:35～13:05	リトモス 鈴木 12:05～13:05
19:00		プライベート 佐藤(理) 15:30～16:00	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45		ベーシックロー 冨本 13:50～14:30	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45	太極拳(中級) 林 11:40～12:40	プライベート 高橋 12:35～13:05	リトモス 鈴木 12:05～13:05
20:00	17777 20:00～20:30	バレピラティス 今村 15:40～16:25	太極拳(初級) 李(静) 15:40～16:40	プライベート 佐藤(理) 15:30～16:00	バレピラティス 今村 15:40～16:25	太極拳(初級) 李(静) 15:40～16:40	太極拳(中級) 林 10:30～11:30	プライベート 高橋 12:35～13:05	リトモス 鈴木 12:05～13:05
21:00	アクアシンプル 福業 20:45～21:15	バレピラティス 今村 15:40～16:25	太極拳(初級) 李(静) 15:40～16:40	プライベート 佐藤(理) 15:30～16:00	バレピラティス 今村 15:40～16:25	太極拳(初級) 李(静) 15:40～16:40	太極拳(中級) 林 10:30～11:30	プライベート 高橋 12:35～13:05	リトモス 鈴木 12:05～13:05
22:00		プライベート 佐藤(理) 15:30～16:00	イシュタヨガ 土橋 12:30～13:45		バレピラティス 今村 15:40～16:25	太極拳(初級) 李(静) 15:40～16:40	太極拳(中級) 林 10:30～11:30	プライベート 高橋 12:35～13:05	リトモス 鈴木 12:05～13:05

※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
 ※ は有料のレッスンを指します。
 ※ 有料レッスンはフロントにて受付いたします。
 ※ ステップ台など道具を使用するものはなくなり次第、定員といたします。
 ※ 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。
 ※ 休日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。
 ※ レッソンの詳細は別紙をご覧ください。

2009年8月5日(木)

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00	水中歩行 宮本 11:00~11:30	チャレンジロー 松嶋 10:30~11:20	太極拳(入門) 呉 10:30~11:30
12:00	初級クロール 高橋 11:45~12:15	チャレンジステップ 松嶋 11:35~12:25	太極拳(中級) 呉 11:40~12:40
13:00		ベーシックロー 石田 12:45~13:25	
14:00		イベント ファイドウ サマースペシャル 塚元・石田 13:45~14:45	ひさしめ下半身 13:45~14:00 ひさしめ上半身 14:10~14:25
15:00	中級背泳ぎ 高橋 14:35~15:05	きゅつとウエスト 塚元 15:00~15:30	
16:00	イベント 平泳ぎマスター 高橋 15:15~16:00		
17:00			
18:00			
19:00		ベーシックステップ 斎藤 19:00~19:40	
20:00	初級クロール 塚元 20:00~20:30	チャレンジロー 斎藤 19:55~20:45	リラクゼーションヨガ 須永 19:30~20:30
21:00		パワーカーディオ45 塚元 21:00~21:45	
22:00			

■ファイドウ サマースペシャル(60分)
担当 塚元・石田
2人の熱いインストラクターが熱い内容で行う60分!いつもより熱く激しい動きでお楽しみください!

■平泳ぎマスター(45分)
担当 高橋
25mを平泳ぎで完泳できる方が対象者の中級泳法クラスです。平泳ぎの細かい泳ぎ方まで丁寧に指導いたします。

※ は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
※ 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。

2009年8月19日(木)

【相模原店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00	初級背泳ぎ 佐藤 11:00~11:30	ベーシックロー 鈴木 10:30~11:10	オリジナルヨガ 津田 10:30~11:45
12:00	初級バタフライ 佐藤 11:45~12:15	青盤ヘルドトレーニング 11:25~11:40	
13:00	テクアシンプル 三澤 12:30~13:00	リトモス 鈴木 11:55~12:55	
14:00		のびのびホディ 望月 13:10~13:40	ベーシック ヒップホップ 荒井 13:15~14:15
15:00		イベント パワーカーディオ サマースペシャルII 三澤・石田 14:00~15:00	
16:00	イベント フィンスイム 藤田 15:15~15:45	シンブルスタート 石田 15:15~15:45	イシュタヨガ 田口 15:15~16:30
17:00			
18:00			
19:00	シェイプエクササイズ 藤田 19:00~19:30	チャレンジステップ 松嶋 19:15~20:05	
20:00	初級平泳ぎ 藤田 19:40~20:10	ベーシックミドル 松嶋 20:15~20:55	ひさしめ下半身 20:20~20:35 ひさしめ上半身 20:45~21:00
21:00		ファイドウ45 藤田 21:15~22:00	
22:00			

■パワーカーディオ サマースペシャルII(60分)
担当 三澤・石田
2人の熱いインストラクターが熱い内容で行う60分第2弾!いつもより熱く激しい動きでさらに楽しみください!

■フィンスイム(30分)※予約制
担当 藤田
足ヒレを使用していつもより、速く気持ちよく泳ぎませんか?どなたでもご参加できるレッスンです。

ご不明な点がございましたらお問合せください 相模原店 電話042-754-4848