

2010年3月22日(祝) レッスンスケジュール 【鷺沼店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	
10:00				10:00
11:00	スイミング スクール 河村・西館 10:30~11:30	ベーシックロー 井戸川 10:30~11:10	太極拳(初級) 朱 10:30~11:30	11:00
12:00		リトモス 井戸川 11:25~12:25		12:00
	アクアシンブル 稲葉 12:00~12:30		骨盤ペルトトレーニング	
13:00			のびのびボディ 蓮實 12:20~12:50	13:00
14:00	クロール 河村 13:15~13:45	ベーシックミドル 松嶋 13:30~14:10		14:00
15:00	腰痛水泳 河村 14:00~15:00	チャレンジステップ 松嶋 14:25~15:15		15:00
16:00	水中歩行 松本 15:30~16:00	フロアーバレエコンディショニング 石川 15:30~16:00		16:00
17:00		きゅっとウエスト	イシュタヨガ 石川 16:10~17:25	17:00
18:00		パワーフィット45 蓮實 17:00~17:45		18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

■フロアーバレエコンディショニング(30分)

担当:石川

4月から始まる新レッスンです。ピラティス、バレエのような身体の深層部に効かせるエクササイズと、全身の柔軟性を深める機能的なフローストレッチを行います。姿勢の改善や体幹部を強化する効果が期待できます。

※ ■ 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。

ご不明な点がございましたらお問合せください 鷺沼店 電話044-853-0001

2010年 4月～レッスンスケジュール

【鷺沼店】

	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		ベーシックミドル 松嶋 10:20~11:00	氣功法 王 10:10~11:10		健康31体操 田村 10:15~10:45	太極拳(入門) 朱 10:20~11:10												
12:00		フラダンス アロヒラニ鈴木 11:10~12:10	シンプルスタート 松嶋 11:20~11:50		のびのびボディ 田村 10:50~11:20													
13:00	アクアシンプル 稲葉 12:00~12:30	ピラティスマット 瀧美 12:20~12:50	骨盤のトレーニング		ベーシック ステップ 中川 11:35~12:15	太極拳(初級) 朱 11:20~12:20												
14:00	クロール 河村 13:20~13:50	リトモス45 井戸川 13:00~13:45		アクアチャレンジ 松浦 12:15~13:00	チャレンジ ハイロー 中川 12:30~13:20													
15:00	腰痛水泳 松本 14:00~15:00	ポール・ド・ブラ 高見 14:15~15:00	ベーシック バレエ 佐々木(ま) 13:45~14:45		フロアーバレエ コンディショニング 石川 12:55~13:25													
16:00	アクアシンプル 河村 15:15~15:45	チャレンジ ステップ 高見 15:15~16:05	太極拳(上級) 朱 15:00~16:00		水中歩行 松本 15:00~15:30													
17:00					ファイドウ45 柳橋 15:05~15:50													
18:00			ピラティス スモールグループ セッション 北村 17:15~18:15		中国オリジナル 富 14:15~15:30													
19:00			太極拳(中級) 朱 18:30~19:30		リラクゼーション ヨガ 大平 14:35~15:35													
20:00		シンプルスタート ステップ 宮崎 19:10~19:40			アクアチャレンジ 松浦 15:20~16:05													
21:00	泳ぎこみ500 河村 21:00~21:30	ファイドウ 北村 20:50~21:50	リラクゼーション ヨガ 白崎 20:45~21:45		水中歩行 柳橋 20:40~21:10													
22:00					クローラ 柳橋 19:50~20:20													

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