2020年　7月レッスンスケジュール

月曜日

	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	アリーナ
10:00	ベーシックウォーク 宮入勇太 10:15～10:45			太極拳（入門） 野田康太 10:00～11:00
11:00	スイミングスクール （中級） 佐藤理恵 11:00～12:00	ダンスエアロビクス 上級 竹ヶ原佳苗 10:50～11:50	イシュタヨガ 春原美津子 10:50～12:05	のびのびボディ 【トータル】 近藤雄作 11:30～12:00
12:00	クロール 佐藤理恵 12:10～12:40	リトモス45 中谷亜紀子 12:10～12:55	カラダひきしめ 【トータル】 宮入勇太 12:20～12:50	
13:00	プライベート 佐藤理恵 12:50～13:20	チャレンジ 森田康明 13:10～14:00	スタート ヒップホップ45 浅見真理 13:10～13:55	
	プライベート 佐藤理恵 13:25～13:55			
14:00		ベーシックステップ 森田康明 14:15～14:55	スタートバレエ45 明香 14:35～15:20	
15:00	チャレンジアクア 松浦翼 15:00～15:45	イシュタヨガ 宇野真奈 15:10～16:25		
16:00	プライベート 松浦翼 15:55～16:25		ベーシックバレエ 花村愛子 15:35～16:35	
	プライベート 松浦翼 16:30～17:00			
17:00	プライベート 松浦翼 17:05～17:35			
18:00				
19:00				
20:00		リラクセーションヨガ 竹内典子 19:15～20:15		ビーディス スモールセッション 真砂史郎 19:30～20:30
	スプラッシングファイト 小俣賀央 20:00～20:30			
21:00	クロール 小俣賀央 20:45～21:15	リトモス ウエノ 20:30～21:30		ビーディス30 真砂史郎 20:40～21:10
22:00				
23:00				

火曜日

	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	アリーナ
10:00	ベーシックウォーク 俣野映子 10:00～10:30	イシュタヨガ 土屋亜由美 9:55～11:10	太極拳（中級） 李静遠 10:00～11:00	卓球専用タイム 9:30～11:00
	ベーシックアクア 俣野映子 10:40～11:10			
11:00	プライベート 太智直子 11:25～11:55	リトモス 井戸川有子 11:25～12:25		太極拳（入門） 李静遠 11:10～12:10
12:00	背泳ぎ 太智直子 12:05～12:35			
	水慣れ 太智直子 12:45～13:15	バワーカーディオ45 宮入勇太 12:40～13:25	ベーシック ジャズダンス 塚本京子 12:55～13:55	
13:00	スイミングスクール （初級） 太智直子 13:25～14:25			
	プライベート 太智直子 14:35～15:05	チャレンジ 今堀加奈子 14:00～14:50	オリジナルヨガ30 齋藤恵司 14:20～14:50	ビーディス スモールセッション 田村裕子 13:45～14:45
14:00		チャレンジステップ 今堀加奈子 15:00～15:50	オリジナルヨガ60 齋藤恵司 15:00～16:00	ビーディス30 田村裕子 14:55～15:25
15:00		中級太極拳 スクール 劉湘穂 定員:12名 16:00～17:15		ビーディス45 田村裕子 15:40～16:25
16:00				
17:00				
18:00				
19:00		リトモス45 中村準 19:00～19:45		
20:00	チャレンジグループ 松浦翼 19:30～20:15	ダンスエアロビクス 中級 中村準 19:55～20:45	ベーシック ジャズダンス 太田花子 19:45～20:45	
21:00	泳ぎこみ500 松浦翼 20:30～21:00	チャレンジ 中村準 21:00～21:50	スタートバレエ45 太田花子 21:00～21:45	
	プライベート 松浦翼 21:10～21:40			
22:00				
23:00				

水曜日

	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	アリーナ
10:00	ベーシックウォーク 内倉碧 10:15～10:45			卓球専用タイム 9:30～11:30
11:00	スイムクリニック 馬場浩希 11:25～11:55	スタート 石川真規子 11:00～11:30	スタートバレエ45 宇野真奈 11:00～11:45	
12:00	平泳ぎ 馬場浩希 12:05～12:35	オリジナルエアロ 石川真規子 11:45～12:45	ベーシックバレエ 宇野真奈 12:00～13:00	改善ボディ 【肩こり】 内倉碧 12:00～12:30
	スイミングスクール （中級） 馬場浩希 12:45～13:45	ベーシック 飯尾亜希 13:00～13:40	イシュタヨガ 竹内典子 13:15～14:30	カラダひきしめ 【トータル】 12:35～12:50
13:00	ベーシックグループ 稲葉孝宏 14:00～14:30	ダンスエアロビクス 中級 飯尾亜希 13:55～14:45		
14:00	ベーシックアクア 稲葉孝宏 14:40～15:10		のびのびボディ 【トータル】 内倉碧 14:50～15:20	
15:00			太極拳（上級） 呉静 15:30～16:30	
16:00				
17:00				
18:00				
19:00			ビーディス30 岩野里美 19:15～19:45	
20:00	ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ 宮入勇太 19:30～20:00			
	フィンスイム 小俣賀央 20:15～20:45	ベーシックステップ 岩野里美 20:05～20:45	オリジナルヨガ60 高橋志帆 20:00～21:00	
21:00		バワーカーディオ45 宮入勇太 21:05～21:50		
22:00				
23:00				

金曜日

	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	アリーナ
10:00	ベーシックアクア 山下聡志 10:00～10:30	スタートステップ 西端恵子 10:10～10:40	のびのびボディ 【トータル】 近藤雄作 10:15～10:45	卓球専用タイム 10:00～12:00
11:00	ツールでリセット 山下聡志 10:40～11:10	ベーシック 西端恵子 10:55～11:35	太極拳（中級） 張智勇 11:00～12:00	
	クロール 太智直子 11:20～11:50			
12:00	プライベート 太智直子 11:55～12:25	ファイトボウ45 斉藤裕子 11:50～12:35		太極拳（初級） 張智勇 12:10～13:10
13:00	プライベート 太智直子 12:30～13:00		イシュタヨガ 石川香 12:15～13:30	
	スイミングスクール （中級） 松浦翼 13:10～14:10	X55（45） 斉藤裕子 12:50～13:35		
14:00			ボールトレーニング30 石川香 13:45～14:15	ビーディス30 佐藤いづみ 13:45～14:15
15:00	バタフライ 松浦翼 14:20～14:50	リトモス 飯尾亜希 14:20～15:20	ミュージックフローヨガ 石川香 14:30～15:00	ビーディス45 佐藤いづみ 14:30～15:15
	ベーシックアクア 俣野映子 15:00～15:30		カラダひきしめ 【上半身】	
16:00		ベーシック 飯尾亜希 15:35～16:15	のびのびボディ	
17:00				
18:00				
19:00			オリジナルヨガ60 二井家直子 18:50～19:50	
20:00		19:30～19:45 バワーカーディオエレメント		
		バワーカーディオ45 角谷亨宣 19:50～20:35	fiveフロアーストレッチ 石渡亜衣 20:00～20:30	
21:00		ファイトボウ 角谷亨宣 20:55～21:55		
22:00				
23:00				

土曜日

	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	アリーナ
10:00	クロール 飛川秀子 10:30～11:00		カラダ改善 アスクラブ 内倉碧 10:30～11:30	
11:00	フィンスイム 飛川秀子 11:10～11:40	リトモス 飯尾亜希 11:15～12:15	オリジナルヨガ30 石川香 11:55～12:25	
12:00		ダンスエアロビクス 初級 飯尾亜希 12:30～13:10	イシュタヨガ 石川香 12:40～13:55	
13:00		ファイトボウ45 小俣賀央 13:30～14:15		
14:00		チャレンジステップ 岩野里美 14:30～15:20		
15:00		オリジナルヨガ60 勝野紅音 15:40～16:40	気功法 呉静 15:00～16:00	ビーディス45 岩野里美 15:35～16:20
16:00	ベーシックウォーク 松浦翼 16:20～16:50		太極拳（中級） 呉静 16:10～17:10	
17:00	チャレンジアクア 松浦翼 17:00～17:45	バワーカーディオ45 宮入勇太 17:00～17:45		
18:00				
19:00	スイミングスクール （中級） 松浦翼 18:00～19:00			
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

日曜日

	スイミングプール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	アリーナ
10:00	ウォーター・イン・モーション ～持久力アップ～ 宮入勇太 10:30～11:00	オリジナルヨガ60 井戸川有子 10:30～11:30	太極拳（入門） 李静遠 10:30～11:30	バスケットボール 専用タイム 10:00～12:00
11:00		チャレンジ 井戸川有子 11:45～12:35	のびのびボディ 【トータル】 スタッフ 11:45～12:15	
12:00			カラダひきしめ 【上半身】	
			カラダひきしめ 【下半身】	
13:00	平泳ぎ 飛川秀子 12:45～13:15	ベーシック 本多貴子 12:50～13:30		
	背泳ぎ 飛川秀子 13:30～14:00			
14:00		チャレンジステップ 本多貴子 13:45～14:35	ベーシックバレエ 竹内京子 14:00～15:00	
15:00	スイミングスクール （初級） 飛川秀子 14:15～15:15	リトモス 山口馨子 15:00～16:00		
16:00	泳ぎこみ1000 飛川秀子 15:30～16:15		オリジナルバレエ 竹内京子 15:15～16:30	
17:00		X55 宮入勇太 16:20～17:20	リラクセーションヨガ 竹内典子 16:45～17:45	卓球専用タイム 16:30～18:30
18:00		バワーカーディオ 宮入勇太 17:40～18:40		
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

■は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです
■は有料レッスンです

※有料レッスンはフロントで受付いたします。
※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。
※レッスンの詳細は別紙にてご案内いたします。
※レッスンを並んでお待ちになる際は、開始20分前よりお並びください。

ご不明な点がございましたらお問合せください　　大倉山店　電話　045-533-4848