

2012年 2月



「脂肪分も」
「筋力も」
「代謝も」
「免疫力も」
「健康も」
「キレイも」
「元氣も」
「笑顔も」
「人生も」
「すべて」
「大丈夫」
「！」



予約制
予約制となりますので、事前にフロントでお申し込み下さい。

定員制
安全性確保の為、ステップクラス30名
BODY PUMP 25名の先着順とさせていただきます。

【スタジオプログラム】
★レッスン開始後10分以降のご参加は
怪我防止の為ご遠慮下さい。
★ボディーパンプ・ヨーガ・ステップ等、
スタート時間を厳守して頂きますよう
お願い致します。

【プールプログラム】
★5週目のプールレッスンは、「水中エアロ」を除き
休講となります。予めご了承下さい。

「オススメの運動スタイル」

タオル
運動時には必ず持ち込み、汗を吸い取りやすいものを着用してください。

シューズ
フィット感の良い、クッション性のあるシューズを履いてください。

汗拭きシート
汗を拭き取りやすい素材をご用意しております。

月曜日 Monday			
スタジオ	ラケット	ジム	プール
10:00 ~ OPEN			
10:10~10:20 おめざめ体操			
10:30~11:30 ステップ 中上級60 及川		10:30~11:30 中級スイム 渡辺(陽)	10:30~11:30 上級スイム 高橋(-)
11:40~12:10 BODY PUMP 30 清水	月替り 2月...平泳ぎ入門	11:40~12:25 月替り 高橋(-)	11:40~12:10 入門スイム 渡辺(陽)
			12:20~12:50 クロール基礎 渡辺(陽)
	13:00~13:20 ストレッチ		
13:30~14:15 ボールエクササイズ 清水	予約制		
14:30~15:15 骨盤体操 松田		14:00~14:30 水中エアロ入門 渡辺(陽)	
15:00~15:30 ラリータイム	予約制		
16:30~17:30 ジュニアバレエ2 小1~小3年生 真船		15:30~19:00 ジュニアスイミング	
17:30~18:30 ジュニアバレエ3 小4~中学生 真船			
18:40~19:40 クラシック バレエ 真船			
19:50~20:20 エアロ初級 西田		19:30~20:15 初級スイム 平山(明)	
20:35~21:35 パワーヨガ 西田	20:30~21:30 ウォ-リ-ボ-ル	20:25~21:25 上級スイム 平山(明)	

火曜日 Tuesday			
スタジオ	ラケット	ジム	プール
10:00 ~ OPEN			
10:15~10:45 骨盤体操 松田			
10:55~11:40 リズムコア45 松田			10:45~11:30 初級スイム 渡辺(陽)
11:50~12:50 パワーヨーガ 松田			11:40~12:25 月替り 渡辺(陽) 佐久間
13:30~14:45 健康ヨーガ 橋本(と)		14:15~14:35 ストレッチ	
15:00~15:45 アロマストレッチ 神田			15:30~19:00 ジュニアスイミング
16:50~17:50 ジュニア ラケットボール			
17:30~18:30 ジュニアダンス2 小~中学生 HIROE			
18:00~19:00 ジュニア ラケットボール		18:30~18:50 ストレッチボール	
18:50~19:20 ステップ初級30 花山			19:30~19:50 ストレッチボール
19:35~20:20 BODY COMBAT 45 花山			19:30~20:15 流水ウォーキング 南部
20:30~21:20 ZUMBA 鈴木(治)	20:00~21:40 ラケットボール		
	21:00 サークル		

水曜日 Wednesday			
スタジオ	ラケット	ジム	プール
10:00 ~ OPEN			
10:30~11:15 ステップ中級45 池田	定員制		10:30~11:30 ベビー スイミング
11:25~11:55 ZUMBA 池田			
12:05~12:50 マットピラティス 池田			
13:00~13:30 ゆうこ 入門 太極拳			13:00~13:30 水中エアロ 増田
13:35~14:35 太極拳 ゆうこ		14:15~14:35 バランスボール	
14:45~15:15 ボールエクササイズ 渡辺(陽)	予約制		
16:00~17:00 ジュニアバレエ1 3歳~6歳 真船			15:30~20:30 ジュニアスイミング
17:00~18:00 ジュニアバレエ2,3 小1~中学生 真船			
18:25~19:25 クラシック バレエ入門 真船		18:30~18:50 ストレッチ	
19:30~20:30 エアロ 中級60 加瀬	19:20~20:00 基本レッスン 安瀬	20:00~20:20 バランスボール	
20:40~21:30 リラックスヨーガ50 小川	20:30~21:30 バスケットボール 3on3		20:30~21:30 トライアスロン サークル 安藤

