

# スタジオ・プール プログラムスケジュール 2018年4月～6月

定員45名  
スタジオ前廊下にて  
整理券を配布致します。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
<p>スタジオ① 定員45名</p> <p>10:00~10:30 ストレッチ</p> <p>10:40~11:20 エアロ初級 竹山</p> <p>11:35~12:05 KICK BOX 入門 麻植</p> <p>12:25~13:10 ズンバ45 麻植</p> <p>14:30~16:00 卓球スクール 【有料】</p> <p>16:40~17:40 チアリーディング 初級スクール 【有料】</p> <p>17:50~19:50 チアリーディング 上級スクール 【有料】</p> <p>19:15~19:45 ズンバ30 宮田</p> <p>20:00~21:00 エアロ上級 宮田</p> <p>21:10~22:10 リラクゼーション ヨガ 宮崎</p>	<p>スタジオ① 定員45名</p> <p>10:00~10:30 ストレッチ</p> <p>10:45~11:25 エアロ初級 HIROMI</p> <p>11:35~12:20 エアロ中級 HIROMI</p> <p>12:30~12:45 ストレッチボール</p> <p>12:55~13:55 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 松浦</p> <p>14:00~15:00 アロマボディメイク 松浦</p> <p>15:25~16:25 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>16:35~17:35 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>17:40~18:40 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>19:30~20:00 コアトレ トレーナー</p> <p>20:05~20:30 トレーニング トレーナー</p> <p>20:40~21:30 RITMOS 竹山</p> <p>21:35~22:05 コンディショニング トレーナー</p>	<p>スタジオ① 定員70名</p> <p>10:00~11:00 ヨガ 藤田</p> <p>11:15~11:55 エアロ初級 五十嵐</p> <p>12:05~13:05 サーキット 60 五十嵐</p> <p>14:00~15:00 フラダンス 【有料】</p> <p>16:40~17:40 こども運動神経向上スクール 【有料】</p> <p>17:50~18:50 こども運動神経向上スクール 【有料】</p> <p>19:15~20:00 ヴィンヤサフロ ヨガ 宮崎</p> <p>20:10~21:00 暗闇 BODY SHAPE 平木</p> <p>21:20~21:50 BODY BOUND 平木</p>	<p>スタジオ① 定員45名</p> <p>10:00~10:30 ストレッチ</p> <p>10:40~11:20 エアロ初級 前田</p> <p>11:30~12:15 エアロ中級 前田</p> <p>12:25~13:10 ズンバ45 田代</p> <p>13:20~14:10 ビューティーパルヴィス 田代</p> <p>15:25~16:25 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>16:35~17:35 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>17:40~18:40 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>19:45~20:30 KICK BOX 麻植</p> <p>20:45~21:30 サーキット オリジナル 黒野</p> <p>21:40~22:20 卓球フリー</p>
<p>スタジオ②</p> <p>10:00~10:30 男のトレーニング 麻植</p> <p>10:40~11:20 コアトレ 麻植</p> <p>11:30~12:20 RITMOS 竹山</p> <p>14:00~15:00 フラダンス 【有料】</p> <p>15:30~16:20 こどもファンニッ チアダンススクール 【有料】</p> <p>20:25~21:05 ウェストシェイプ 桑野</p>	<p>スタジオ②</p> <p>10:50~11:20 ズンバ30 横山</p> <p>11:30~12:10 のぼておどり 横山</p> <p>13:45~15:00 大人バレエ教室 【有料】</p>	<p>スタジオ②</p> <p>11:15~11:55 エアロ初級 五十嵐</p> <p>12:00~12:45 エアロ初・中級 山下</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有料】</p> <p>16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます</p> <p>19:30~20:00 コンディショニング トレーナー</p> <p>20:30~21:30 大人スイミングスクール 中・上級 【有料】</p>	<p>スタジオ②</p> <p>10:15~11:15 ファンク中級 桑野</p> <p>11:25~12:25 ファンク初級 桑野</p> <p>13:00~14:30 卓球フリー</p>
<p>プール</p> <p>10:00~11:00 大人スイミングスクール 【有料】</p> <p>11:10~11:40 アクアピクス 平木</p> <p>11:50~12:20 クロール トレーナー</p> <p>14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有料】</p> <p>15:00より準備をさせて頂きます ***** 25mプールのご利用について 15:00~16:25 3コースと歩行用プールご利用頂けます 16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます *****</p>	<p>プール</p> <p>10:40~11:00 カラダ改善 山崎</p> <p>11:10~11:40 アクアピクス 山崎</p> <p>11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー</p> <p>12:25~12:50 水中ストレッチ&amp;歩行 トレーナー</p> <p>13:00~14:00 大人スイミングスクール 【有料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有料】</p> <p>15:00より準備をさせて頂きます ***** 25mプールのご利用について 15:00~16:25 3コースと歩行用プールご利用頂けます 16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます *****</p>	<p>プール</p> <p>10:00~11:00 大人スイミングスクール 【有料】</p> <p>11:00~11:50 ベビーコース リトルコース 【有料】</p> <p>12:00~12:30 アクアピクス 竹山</p> <p>12:40~13:10 はじめてクロール トレーナー</p> <p>14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有料】</p> <p>15:00より準備をさせて頂きます ***** 25mプールのご利用について 15:00~16:25 3コースと歩行用プールご利用頂けます 16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます *****</p>	<p>プール</p> <p>10:40~11:00 カラダ改善 林(真)</p> <p>11:10~11:40 アクアピクス 平木</p> <p>11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー</p> <p>13:00~14:00 大人スイミングスクール 【有料】</p> <p>14:00~15:00 マスターズ 【有料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有料】</p> <p>15:00より準備をさせて頂きます ***** 25mプールのご利用について 15:00~16:25 3コースと歩行用プールご利用頂けます 16:30~19:00 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで全コース使用させて頂きます *****</p>

RITMOSとは様々なジャンル(HIPHOP、ラテン、ジャズ、フラメンコなど)のリズムに合わせたダンスエクササイズです。脂肪燃焼やストレス発散に効果的です！(4月より新曲となっております。)

クロールの基本動作(キック・プル・呼吸)を合わせた練習を中心に行ないます。

水慣れから浮き身を中心に呼吸なしクロールまでの練習を行ないます。

全身の筋力トレーニングを行ないます。自重はもちろん、ウエイトやチューブなどの器具を使ってエクササイズします。

平成30年4月2日～5月21日まで20:00～20:40にて実施。平成30年5月28日～記載の時間に変更させて頂きます。

RITMOSとは様々なジャンル(HIPHOP、ラテン、ジャズ、フラメンコなど)のリズムに合わせたダンスエクササイズです。脂肪燃焼やストレス発散に効果的です！(4月より新曲となっております。)

前半立った状態で、後半マットを使ってウエストを様々な角度から絞込んでいく40分のクラスです。

コンディショニングとは体の歪みを整え、不調箇所の改善を行ないます。ストレッチボールやテニスボールを使用します。

定員9名(21:15～配布)スタジオ前廊下にて整理券を配布致します。

背盤を中心に全身を調整するクラスです。筋膜を緩めて頭から足先まで整えます。初心者の方、体が硬い方、眠りが浅い方など体に不調がある方にオススメです。