

4月～ ジム・スタジオ スケジュール表

(裏面) プールスケジュール

時間	月			火			水			木			金			土			日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	Aスタ	Bスタ	ジム	ジム	Bスタ			
9:30																							
10時	10:00 やさしいヨガ 40分 山本★		 10:15 腰痛改善 ストレッチ 10:25 ストレッチ 10:40 ストレッチ	10:00 フットセラピー 30分 田中★		 10:15 股関節痛改善 10:25 ストレッチ 10:40 ストレッチ	10:00 かんたん エアロビクス 40分 平木★		 10:15 腰痛改善 10:25 ストレッチ 10:40 ストレッチ		10:00 サーキット 30分 黒岩★		 10:15 腰痛改善 10:25 ストレッチ 10:40 ストレッチ	10:00 かんたん ステップ 40分 黒岩★		 10:15 股関節痛改善 10:25 ストレッチ 10:40 ストレッチ	10:30 スクエア・ステップ 30分 岡村★		 10:15 腰痛改善 10:30 ストレッチ				
11時	11:00 かんたん ステップ 40分 黒岩★		11:30 ストレッチ	11:00 かんたん エアロビクス 40分 山本★		11:30 ストレッチ	11:00 ハワイアンフラ 40分 有吉★		11:30 ストレッチ		11:00 ピラティス 40分 ひさよ★		11:30 ストレッチ	11:00 ヨガ 50分 今村★		11:30 ストレッチ	11:15 ボディシェイプ 30分 岡村★★		11:30 ストレッチ		11:00 閉館		
12時		12:15 サーキット 30分 岡村★	 12:00 腰痛改善 12:15 ストレッチ	12:15 ポールストレッチ 30分 田中★	12:15 バイク 30分 加留部★★★	 12:00 腰痛改善 12:15 ストレッチ	12:00 ボディシェイプ 30分 岡村★★		12:00 ストレッチ		12:00 ポディサーキット 30分 岡村★★		 12:00 腰痛改善 12:15 ストレッチ	12:00 ヨガ 50分 今村★		 12:00 股関節痛改善 12:15 ストレッチ	12:00 ステップ 中級 40分 岡村★★		 12:30 体幹トレ				
13時	13:00 スクエア・ステップ 30分 岡村★		 13:00 股関節痛改善 13:15 ストレッチ	13:00 やさしい ヨガ 40分 山本★		 13:00 腰痛改善 13:15 ストレッチ	13:00 ポールストレッチ 30分 黒岩★		13:00 ストレッチ				 13:00 腰痛改善 13:15 ストレッチ	13:00 フットセラピー 30分 田中★		 13:00 腰痛改善 13:15 ストレッチ	13:00 やさしいヨガ 40分 MIKA・瀬口★		13:00 ストレッチ		13:00 サーキット トレーニング 岡村★		
14時	14:00 社交ダンス 40分 嘉戸★		14:30 ストレッチ			14:30 ストレッチ	14:00 やさしい ヨガ 40分 MIKA★		14:30 ストレッチ		14:00 スポーツ吹矢 40分 岡村★		14:30 ストレッチ	14:00 ハワイアンフラ 40分 有吉★		14:30 ストレッチ				14:30 ストレッチ		13:30 ストレッチ 13:45 スクエア ステップ 岡村★ 14:30 ストレッチ	
15時	15:30 スポーツ吹矢 30分 岡村★		15:30 ストレッチ			 15:15 腰痛改善 15:30 ストレッチ			 15:15 股関節痛改善 15:30 ストレッチ					15:30 ポールストレッチ 30分 原★		 15:15 腰痛改善 15:30 ストレッチ				 15:15 股関節痛改善 15:30 ストレッチ		15:00 ポールストレッチ 30分 林★ 15:30 ストレッチ	
16時			16:30 ストレッチ			16:30 ストレッチ			16:30 ストレッチ														16:45 閉館
17時			17:30 ストレッチ			17:30 ストレッチ			17:30 ストレッチ					17:00～18:30 ジュニア ダンス教室 学童クラス									
18時	18:15 ステップ 30分 岡村★		18:30 ストレッチ	18:30 ショートヨガ セラピー 30分★		18:30 ストレッチ			18:30 ストレッチ		18:30 サーキット 30分 岡村★★		18:30 ストレッチ			18:30 サーキット 30分 岡村★		18:15 スポーツ吹矢 40分 岡村★		18:30 ストレッチ			
19時	19:00 ピラティス 40分 今村★～★★	19:15 バイク 30分 加留部★★★	 19:30 股関節痛改善	19:15 フットセラピー 40分 宇野★		19:30 ストレッチ	19:15 カラダ調整 初級～中級 40分 宇野★		 19:30 腰痛改善		19:15 エアロビクス 40分 山北★★	19:15 サーキット 30分 岡村★★	19:30 ストレッチ	19:15 ステップ中級 40分 山北★★	19:15 バイク 30分 岡村★★★	 19:30 腰痛改善	19:15 ヨガ 40分 古里★		19:30 ストレッチ				
20時	20:15 ボディ シェイプ 40分 岡村★★		20:30 ストレッチ			20:30 ストレッチ	20:15 カラダ調整 上級 40分 宇野★		20:30 ストレッチ		20:15 ピラティス 40分 ひさよ★～★★		20:30 ストレッチ	20:15 HIP HOP ダンス 40分 しおり★★		20:30 ストレッチ				20:45 ストレッチ			20時45分 閉館
21時	21時45分 閉館			21時45分 閉館			21時45分 閉館			21時45分 閉館			21時45分 閉館			21時45分 閉館							

自分が入るレッスンには、印をつけておきましょう！

 このマークは、新設レッスン
 ★……初心者の方におすすめです
 ★★…運動に慣れて代謝を上げたい方
 ★★★・ガンガン・バリバリ行きたい方