

●● 2019年 3月レッスンスケジュール ●●

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
月	第1		LOW NOYURI	フィットネス バレエ 水野	Tae Bo® 庄野	ラテンエクスプレス コンサルサ® 中島(範)	FUNステップ 高原	ピラティス RIKU			AERO&シェイブ 中島(美)	HIPHOP YUKA		はじめて
	第2		楽しく イス体操 小林	ウェーブリング ストレッチ 庄野		膝イタ改善 ストレッチ スタッフ	エンジョイ フラダンス (有料) 田中	基本の フラ 田中			ビンヤサヨガ 吉原			初・中級 レベル
	プール		はじめて 背泳ぎ	きれいに 背泳ぎ		アクア ヒート	アクア ストレッチ					はじめて クロール	きれいに クロール	
火	第1		ベーシック エアロ 中島(美)	FUNエアロ 近藤	エンジョイ ステップ 畑川	ZUMBA® 中島(範)	バランスボール 中島(範)	LOW45 岡野			バレトン 石島	コクーンスタイル ヨガ (有料) 竹中		中級 レベル
	第2		チベット体操 竹中	ゆがみ改善 (有料) 竹中	ゆがみケア 竹中	チェアリセットヨガ (有料) RIKU	ベルビック ストレッチ 岡野	気功 渡辺			温ヨガ 小林			上級 レベル
	プール		立泳ぎ 横泳ぎ	ボールde 水中体操	アクアピクス		はじめて クロール	きれいに クロール				アクアジョガー ピクス	ミット ウォーキング	
水	第1		ラテン エアロ 竹中	ベーシック ステップ 竹中	コクーン コアシェイブ (有料) くむら	JAZZ 坂田	中級ステップ 高畑	ベーシック エアロ 馬場			協栄シェイブ ボクシング 湊	ZUMBA® Maami		ダンス・ オリジナル 系
	第2		ルーシーダットン くむら		やさしい エアロ 安田	ロコモケア 安田	太極拳 (有料) 石井	太極剣 (有料) 石井			ピラティス 馬場			格闘系
	プール		はじめて バタフライ	きれいに バタフライ		ウェーブ リング ストレッチ	はじめの 一歩					ミット アクア	ウェーブ リング ストレッチ	
木	第1		ベーシック エアロ 快人	健美太極拳 銭	HIPHOP teppei	中級ステップ 中島(美)	スタイルダンス Megumi	AERO&シェイブ 畑川			パワーヨガ 戸張			満65歳 以上対象
	第2		バランス ボール 竹中	ヒーリングヨガ 竹中	ボール ストレッチ スタッフ	ヨガ 佐藤	健康楽しく 体操 竹中							
	プール		スタート・ ターン	テクニカル スイム	アクアピクス		はじめて 平泳ぎ	きれいに 平泳ぎ				はじめて 背泳ぎ	きれいに 背泳ぎ	
金	第1		LOW 岡野	ベーシック ステップ 岡野	Tae Bo® 庄野	太極気功 王	HIPHOP 天野	ZUMBA® 仲田	FUNステップ 仲田		ハタヨガ 戸張			
	第2			パーソナル ピラティス (有料) 馬場	ピラティス 馬場	バランスボール 庄野	ボール ストレッチ スタッフ							
	プール				アクア ZUMBA®							マスターズ		
土	第1		ベーシック エアロ 藤田	LOWコンボ 竹中	コクーンスタイル ヨガ (有料) 竹中	ボディシェイブ 佐々木	エンジョイ ステップ 高原	ソウルダンス teppei	ZUMBA® Maami					
	第2		ゆがみケア 竹中											

※詳しい内容はインフォメーションをご覧ください ※月曜日 基本のフラは有料レッスンと同じ日程です(チラシをご確認ください)
 ※月曜日 楽しくイス体操・金曜日 健康楽しく体操のレッスンは満65歳以上の方が対象のクラスとなります