

●● 2019年 5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 パレエ 水野	Tae Bo® 庄野	ラテンエクスペ コンサルサ® 中島(範)	中級ステップ 高畑	ピラティス RIKU			AERO&シェイ 中島(美)	HIPHOP YUKA		はじめて
	第2		楽しく イス体操 小林	ウェープリ ング 庄野	杉並区保健所 協同事業	腰イタ改善 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 クロール	きれいに クロール		リズム アクア ウォーキング	立泳ぎ 横泳ぎ					ボールde 水中体操	ミット ウォーキング	
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)	パランスポー ル 中島(範)	LOW45 岡野			パレトン 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		ウエスト シェイ エクササイズ	シュノー ケル リング	アクアビ クス	はじめて 背泳ぎ	きれいに 背泳ぎ	★5月2日(木)GW特別★ 1日限定【FUNエアロ】のレッスンとなります			はじめて バタフライ	きれいに バタフライ		
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 プ (有料)くむら	JAZZ Megumi	FUNステッ プ 高原	ベーシック エアロ 馬場			バーチャ ル 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 平泳ぎ	きれいに 平泳ぎ		スタート ・ター ン	テクニカ ル スイム				ミット アクア	シュノー ケル リング		
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 NOYURI			パワー ヨガ 戸張			満65歳 以上対 象
	第2		パランス ボール 竹中	ヒーリン グ ヨガ 竹中	ボール ステッ チ スタッ フ	ヨガ 佐藤	健康楽 らく 体操 竹中							
	プール		アクア ヒート	はじめ の一 歩	アクア ビクス	はじめて バタフ ライ	きれいに バタフ ライ				はじめて 平泳ぎ	きれいに 平泳ぎ		
土	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		杉並区保健所 協同事業	パーソ ナル ピラ ティ ス (有 料) 馬場	ピラ ティ ス 馬場	パ ラ ン ス ポ ー ル 庄野	ボ ー ル ス テ ッ チ ス タ フ							
	プール			アクア ZUMBA®								マ ス ター ズ		
日	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											

■スケジュール変更のお知らせ■

以下の日程は祝日のため
レッスン内容を変更いたします
別紙の祝日スケジュール表を
ご参照ください

★5月3日(祝・金)
★5月4日(祝・土)
★5月6日(祝・月)

※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