

# ●● 2019年 8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)	中級ステップ 高畑	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	ウェープリング ストレッチ 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			
	プール		立泳ぎ 横泳ぎ	ボールde 水中体操		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	初・中級 レベル
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			
	プール		はじめて バタフライ	きれいに バタフライ	アクアビクス		スタート ・ターン	テクニカル スイム					アクアジョガー ビクス	シュノーケ リング
木	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 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		
	プール		はじめて 背泳ぎ	きれいに 背泳ぎ		アクア ヒート	シュノーケ リング						ミット アクア	アクア ストレッチ
金	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		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		ミット ウォーキング	はじめの 一歩	アクアビクス		はじめて クロール	きれいに クロール					はじめて クロール	きれいに クロール
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	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	
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											

※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