

# ●● 2019年 9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<br>NOYURI         | フィットネス<br>バレエ<br>水野      | Tae Bo®<br>庄野             | ラテンエクスプレス<br>コンサルサ®<br>中島(範) | 中級ステップ<br>高畑             | ピラティス<br>RIKU       |   |       | AERO&シェイブ<br>中島(美) | HIPHOP<br>YUKA           |                 | はじめて         |
|   | 第2  |       | 楽しく<br>イス体操<br>小林     | ウェープリング<br>ストレッチ<br>庄野   | 杉並区保健所<br>協同事業            | 膝イタ改善<br>ストレッチ<br>スタッフ       | エンジョイ<br>フラダンス<br>(有料)田中 | 基本の<br>フラ<br>田中     | ■スケジュール変更のお知らせ■<br>以下の日程は祝日のため<br>スケジュールを変更いたします<br>★9月16日(祝・月)<br>23日(祝・月)<br>※9月 2日(月)に掲示 |       | ビンヤサヨガ<br>吉原       |                          |                 | 初・中級<br>レベル  |
|   | プール |       | 立泳ぎ<br>横泳ぎ            | ボールde<br>水中体操            | はじめて<br>平泳ぎ               | きれいに<br>平泳ぎ                  |                          |                     |   |       |                    | はじめて<br>背泳ぎ              | きれいに<br>背泳ぎ     |              |
| 火 | 第1  |       | ベーシック<br>エアロ<br>中島(美) | FUNエアロ<br>近藤             | エンジョイ<br>ステップ<br>畑川       | ZUMBA®<br>中島(範)              | バランスボール<br>中島(範)         | LOW45<br>岡野         |   |       | パレトン<br>石島         | コクーンスタイル<br>ヨガ<br>(有料)竹中 |                 | 中級<br>レベル    |
|   | 第2  |       | チベット体操<br>竹中          | ゆがみ改善<br>(有料)竹中          | ゆがみケア<br>竹中               | チェアリセットヨガ<br>(有料)RIKU        | ベルビック<br>ストレッチ<br>岡野     | 気功<br>渡辺            |   |       | 温ヨガ<br>小林          |                          |                 | 上級<br>レベル    |
|   | プール |       | はじめて<br>バタフライ         | きれいに<br>バタフライ            | アクアビクス                    | スタート<br>・ターン                 | テクニカル<br>スイム             |                     |   |       |                    | アクアジョガー<br>ビクス           | シュノーケ<br>リング    |              |
| 水 | 第1  |       | ラテン<br>エアロ<br>竹中      | ベーシック<br>ステップ<br>竹中      | コクーン<br>コアシェイブ<br>(有料)くむら | JAZZ<br>Megumi               | FUNステップ<br>高原            | ベーシック<br>エアロ<br>馬場  |   |       |                    | バーチャル<br>ボクシング<br>湊      | ZUMBA®<br>Maami | 格闘系          |
|   | 第2  |       | ルーシーダットン<br>くむら       | やさしい<br>エアロ<br>安田        | ロコモケア<br>安田               | 太極拳<br>(有料)石井                | 太極剣<br>(有料)石井            |                     |   |       | ピラティス<br>馬場        |                          |                 | 満65歳<br>以上対象 |
|   | プール |       | はじめて<br>背泳ぎ           | きれいに<br>背泳ぎ              |                           | アクア<br>ヒート                   | シュノーケ<br>リング             |                     |   |       |                    | ミット<br>アクア               | アクア<br>ストレッチ    |              |
| 金 | 第1  |       | ベーシック<br>エアロ<br>快人    | 健美太極拳<br>銭               | HIPHOP<br>teppei          | 中級ステップ<br>中島(美)              | スタイルダンス<br>Megumi        | AERO&シェイブ<br>NOYURI |   |       | パワーヨガ<br>戸張        |                          |                 | 満65歳<br>以上対象 |
|   | 第2  |       | バランス<br>ボール<br>竹中     | ヒーリングヨガ<br>竹中            | ボール<br>ストレッチ<br>スタッフ      | ヨガ<br>佐藤                     | 健康楽しく<br>体操<br>竹中        |                     |   |       |                    |                          |                 | 満65歳<br>以上対象 |
|   | プール |       | ミット<br>ウォーキング         | はじめの<br>一歩               | アクアビクス                    | はじめて<br>クロール                 | きれいに<br>クロール             |                     |   |       |                    | はじめて<br>クロール             | きれいに<br>クロール    |              |
| 土 | 第1  |       | LOW<br>岡野             | ベーシック<br>ステップ<br>岡野      | Tae Bo®<br>庄野             | 太極気功<br>王                    | HIPHOP<br>天野             | ZUMBA®<br>仲田        | FUNステップ<br>仲田   |       | ハタヨガ<br>戸張         |                          |                 | 満65歳<br>以上対象 |
|   | 第2  |       | 杉並区保健所<br>協同事業        | パーソナル<br>ピラティス<br>(有料)馬場 | ピラティス<br>馬場               | バランスボール<br>庄野                | ボール<br>ストレッチ<br>スタッフ     |                     |   |       |                    |                          |                 | 満65歳<br>以上対象 |
|   | プール |       |                       | アクア<br>ZUMBA®            |                           |                              |                          |                     |   |       |                    |                          | マスターズ           |              |
| 日 | 第1  |       | ベーシック<br>エアロ<br>藤田    | LOWコンボ<br>竹中             | コクーンスタイル<br>ヨガ<br>(有料)竹中  | ボディシェイブ<br>佐々木               | エンジョイ<br>ステップ<br>高原      | ソウルダンス<br>teppei    | ZUMBA®<br>Maami   |       |                    |                          |                 | 満65歳<br>以上対象 |
|   | 第2  |       | ゆがみケア<br>竹中           |                          |                           |                              |                          |                     |   |       |                    |                          |                 | 満65歳<br>以上対象 |

※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