

2019年10~12月

レッスンスケジュール

★10月~ 新プログラム★

①VIX (Vim Inner muscle eXercise)

(火) 14:15~ / (土) 19:10~
 いま話題、サスペンションを使った体幹
 トレーニング！自分の体重と重力を使い、
 効果的に、楽しく全身を鍛えます！

②コクーンヨガ ビギナー

(木)12:30~ 有料880円(税込)/回
 ハンモック状の布を使う、コクーンスタイル
 ヨガを初めてやる方向けのクラス。
 関節に負担をかけず、体幹を鍛えます！
 無重力の心地よさを感じませんか♪

祝日はスケジュールを変更いたします 別途館内に掲示されるスケジュールをご覧ください	祝日レッスン日	掲示日
	10/14(祝・月)、22(祝・火)	9/30(月)
	11/ 4(祝・月)	10/21(月)
	11/23(祝・土)	11/ 9(土)
	12/30(月) ※年末短縮営業	12/16(月)

ご案内	
☆ ... 体力に少し自信のない方や、スタジオに初めてご参加される方もトライしやすいクラスです	
★ レッソンの強度や難易度、内容は別紙『スタジオインフォメーション』をご覧ください	
☆ 10:15~10:30に開始するスタジオは整理券が必要です、チェックインの際にフロントにてお申し出ください	
★ レッスンへの途中参加はできません	
☆ 他の方のご利用の妨げとなる場所取りは禁止です	
★ スタジオ内に飲み物を置く際はボトルカバー等をご利用いただき、床やマットに水滴が垂れないようご注意ください	
☆ 続けてご参加される場合は、ウェアを着替えていただくようお願いいたします	

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ		
10	LOW 10:15~11:15 10:30~11:15 NOYURI	楽らくイス体操 10:30~11:15 NOYURI	ベシックエアロ 10:15~11:00 NOYURI	変更	チベット体操 10:30~11:15 竹中	はじめて平泳ぎ	ワークアウト ヨガ&ピラティス (有料・単発可) 10:00~11:10 RIKU	ラテンエアロ 10:15~11:00 竹中	ルーシーダットン 10:30~11:30 くむら	スタート・ターン	ベシックエアロ 10:15~11:00 快人	変更	ヒーリングヨガ 10:30~11:30 竹中	はじめて背泳ぎ	LOW 10:15~11:15 杉並保健所 運動教室	変更	ベシックエアロ 10:15~11:15 藤田	ゆがみケア 10:20~11:05 竹中		
11	フィットネス バレエ 11:30~12:40 水野	ウェーブリンク ストレッチ 11:45~12:30 庄野	アクア ヒート アクア ストレッチ	FUNエアロ 11:20~12:20 近藤	ゆがみ改善 (有料・単発のみ) 11:30~12:30 竹中	きれいに平泳ぎ	インジョイステップ 11:20~12:05 竹中	やさいいエアロ 12:15~13:00 安田	TECH カル スイム	健美太極拳 11:15~12:15 銭	変更	バランスボール 11:50~12:40 竹中	きれいに背泳ぎ	ベシックステップ 11:30~12:15 竹中	パーソナル ピラティス (有料・単発可) 11:15~12:15 馬場	アクア ZUMBA® 武居	LOWコンボ 11:30~12:30 竹中			
12	Tae Bo® 13:00~13:45 庄野	杉並保健所 運動教室	はじめて クロール	中級ステップ 12:40~13:40 畑川	ゆがみケア 12:45~13:30 竹中	立泳ぎ 横泳ぎ	NEW ジューズ ビギナー (有料・単発のみ) 12:30~13:15 竹中	ココモケア 13:15~14:15 安田	JAZZ 13:40~14:50 Megumi	はじめて バタフライ	HIPHOP 12:30~13:30 teppei	変更	ボールストレッチ 13:10~13:40 スタッフ	Tae Bo® 12:30~13:30 庄野	ピラティス 12:30~13:30 馬場	ダンベル 水中 運動	ストレッチ スタイルヨガ (有料・単発可) 13:00~14:10 竹中			
13	ZUMBA® 14:10~15:00 中島(範)	機能改善ストレッチ 14:15~15:00 スタッフ	きれいに クロール	NEW VIX 14:15~14:45 スタッフ	チェアアセットヨガ (有料・単発可) 13:45~14:45 RIKU	はじめての 一步		太極拳 (有料・体験可) 14:40~15:40 石井	中級ステップ 13:45~14:45 中島(美)	ヨガ 14:00~15:00 佐藤	変更	ボールストレッチ 15:15~16:00 竹中	太極気功 14:00~15:00 王	バランスボール 13:50~14:50 庄野	ポディシェイブ 14:30~15:30 佐々木	ストレッチ スペース開放				
14	ベシックステップ 15:15~16:00 中島(範)	エンジョイ フラダンス (有料・体験可) 15:15~16:15 田中	内容 10月 →肩 11月 →腰 12月 →膝	LOW45 15:10~15:55 岡野	バランスボール 15:00~15:45 中島(範)	気功 16:00~17:00 渡辺		太極剣 (有料・体験可) 15:45~16:30 石井	スタイルダンス 15:00~16:00 Megumi	健康楽しく体操 15:15~16:00 竹中	変更	ストレッチ スペース開放	HIPHOP 15:20~16:20 天野	ボールストレッチ 15:15~15:45 スタッフ	ボディシェイブ 15:50~16:40 高原	ストレッチ スペース開放				
15	ピラティス 16:15~17:15 RIKU	基本のフラ 16:20~16:50 田中		ヘルピック ストレッチ 16:15~17:00 岡野					ベシックエアロ 16:30~17:15 馬場	ストレッチ スペース開放	変更	ストレッチ スペース開放	AERO&シェイブ 16:15~17:15 NOYURI		ストレッチ スペース開放					
16		ストレッチ スペース開放		必ずバスタオル等をヨガマットの 上に敷いてご参加ください ※お持ちでない場合はレンタル タオルのご利用をお願いします (有料：税込220円)																
17	AERO&シェイブ 19:00~20:00 中島(美)	ピンヤサヨガ 19:00~20:00 吉原		バレット 19:00~19:45 石島	温ヨガ 19:00~20:00 小林			バーチャル ボクシング 19:30~20:15 湊	ピラティス 19:00~20:00 馬場	パワーヨガ 19:00~20:10 戸張	NEW	VIX 19:10~19:55 くむら	ハタヨガ 19:00~20:00 戸張							
18	HIPHOP 20:15~21:15 YUKA		リズム アクア ウォーキング ウェーブ リング ストレッチ	コクーン スタイルヨガ (有料・単発可) 20:05~21:15 竹中	はじめて 平泳ぎ きれいに 平泳ぎ			ZUMBA® 20:30~21:15 Maami	ミット アクア プール サイド ストレッチ				はじめて バタフライ きれいに バタフライ	ストレッチ スペース開放	マスター クラス					

スタジオ					
エアロピクス・ステップ	ダンス	格闘技	トレーニング	コンディショニング	オリエンタル

プール	
水中運動など	泳法マスター