

2019年10~12月

レッスンスケジュール

| | | |
|--|--------------------|----------|
| 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をお願いします

| | 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 | 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 | プール | 1スタジオ | 2スタジオ |
| 10 | LOW 10:15~11:15 | 満65歳以上の方のみ 楽しくイス体操 10:30~11:15 | | ベーシックエアロ 10:15~11:00 NOYURI | チベット体操 10:30~11:15 | | 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 | | ベーシックエアロ 10:15~11:00 快人 | ヒーリングヨガ 10:30~11:30 | LOW 10:15~11:15 | 杉並保健所 運動教室 | | ベーシックエアロ 10:15~11:15 | ゆがみケア 10:20~11:05 竹中 | | | |
| 11 | NOYURI | 小林 | アクア ヒート | | 竹中 | はじめて 平泳ぎ | | | スタート・ ターン | | | はじめて 背泳ぎ | 畑川 | | | 藤田 | | | | |
| 12 | フィットネス バレエ 11:30~12:40 水野 | ウェープリング ストレッチ 11:45~12:30 庄野 | アクア ストレッチ | FUNIE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 | | テクニ カル スイム | 健美太極拳 11:15~12:15 銭 | きれいに 背泳ぎ | ベーシックステップ 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 ピクス | LOWコンボ 11:30~12:30 竹中 | | | | |
| 13 | Tae Bo® 13:00~13:45 庄野 | 杉並保健所 運動教室 | | 中級ステップ 12:40~13:40 畑川 | ゆがみケア 12:45~13:30 竹中 | | | コーンヨガ ピラティス (有料・単発のみ) 12:30~13:15 竹中 | やさしいエアロ 12:15~13:00 安田 | | HIPHOP 12:30~13:30 teppei | バランスボール 11:50~12:40 竹中 | ベーシックステップ 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 | | | | |
| 14 | 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 | はじめて クロール | VIX 13:55~14:20 VIX 14:25~14:50 RIKU | チェアリセットヨガ (有料・単発可) 13:45~14:45 竹中 | はじめて 平泳ぎ | | JAZZ 13:40~14:50 Megumi | | きれいに バタフライ | 中級ステップ 13:45~14:45 中島(美) | ボールストレッチ 13:10~13:40 スタッフ | ベーシックステップ 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 | | | | |
| 15 | ベーシックステップ 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 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) | 立泳ぎ 横泳ぎ | | | 太極拳 (有料・体験可) 14:40~15:40 石井 | | スタイルダンス 15:00~16:00 Megumi | ダンベル 水中 運動 | ベーシックステップ 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 | | | | |
| 16 | ピラティス 16:15~17:15 RIKU | 基本のフラ 16:20~16:50 田中 | | ベルビク ストレッチ 16:15~17:00 岡野 | 気功 16:00~17:00 渡辺 | はじめて 平泳ぎ | | | 太極剣 (有料・体験可) 15:45~16:30 石井 | | 健康楽らく体操 15:15~16:00 竹中 | ヨガ 14:00~15:00 佐藤 | ベーシックステップ 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 | | | | |
| 17 | | ストレッチ スペース開放 | | | | | | | 太極拳 (有料・体験可) 14:40~15:40 石井 | | スタイルダンス 15:00~16:00 Megumi | ヨガ 14:00~15:00 佐藤 | ベーシックステップ 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 | | | | |
| 18 | | | | | | | | | 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 | ヨガ 14:00~15:00 佐藤 | ベーシックステップ 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 | | | | |
| 19 | AERO&シェイプ 19:00~20:00 中島(美) | ピンヤサヨガ 19:00~20:00 吉原 | | バレトン 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 | ヨガ 14:00~15:00 佐藤 | ベーシックステップ 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 | | | | |
| 20 | HIPHOP 20:15~21:15 YUKA | | | コーン スタイルヨガ (有料・単発可) 20:05~21:15 竹中 | | | | | | | | ヨガ 14:00~15:00 佐藤 | ベーシックステップ 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 | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | ヨガ 14:00~15:00 佐藤 | ベーシックステップ 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 | | | | |

11/5(火)~
VIX火曜クラス
(スタッフ担当)
増設&時間変更
VIXのレッスンが2本
に増えました!
なお、お1人様
1本までのご参加と
させていただきます

クラブのヨガマットをご利用の際は
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)

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

| プール | |
|--------|--------|
| 水中運動など | 泳法マスター |