

2020年4~6月

レッスンスケジュール (月~金)

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			
	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
10	LOW 10:15~11:15 NOYURI	満65歳以上の方のみ 楽らくイス体操 10:30~11:15 小林		ベーシックエアロ 10:15~11:00 NOYURI	チベット体操 10:30~11:15 竹中		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		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 竹中				
11		リズムアクア ウォーキング はじめての一步		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	スタート・ターン		エンジョイステップ 11:20~12:05 竹中		はじめて クロール きれいに クロール	健美太極拳 11:15~12:15 銭			バドルグローブ スイム		
12	フィットネスバレエ 11:30~12:40 水野	ウェーディングストレッチ 11:45~12:30 庄野	内容 4月→肩 5月→腰 6月→膝		NEW バレトン60 12:40~13:40 内藤(女性)	テクニカルスイム		ココーンヨガビギナー (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			ソウルダンス 12:30~13:30 teppei	バランスボール 11:50~12:40 竹中	アクアピクス 快人		
13	Tae Bo® 13:00~13:45 庄野	機能改善ストレッチ★ 12:45~13:30 スタッフ	はじめて平泳ぎ		ゆがみケア 12:45~13:30 竹中	アクアピクス							ボールストレッチ 13:10~13:40 スタッフ			
14	ZUMBA® 14:10~15:00 中島(範)	ピラティス ※ 13:50~14:50 RIKU	きれいに平泳ぎ	VIX ※ 13:55~14:20 VIX ※ 14:25~14:50	チェアリセットヨガ (有料・単発可) 13:45~14:45 RIKU	はじめて 背泳ぎ きれいに 背泳ぎ		JAZZ 13:40~14:50 Megumi		アкваヒート	中級ステップ 13:45~14:45 中島(美)		ヨガ 14:00~15:00 佐藤	はじめて バタフライ きれいに バタフライ		
15		増設!		LOW45 15:10~15:55 岡野	バランスボール 15:00~15:45 中島(範)				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				
16	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			気功 16:00~17:00 渡辺			FUNステップ 15:10~16:10 高原				健康楽らく体操★ 15:15~16:00 竹中				
17	ピラティス ※ 16:15~17:15 RIKU	基本のフラ 16:20~16:50 田中		ペルビックスストレッチ 16:15~17:00 岡野				ベーシックエアロ 16:30~17:15 馬場		太極剣 (有料・体験可) 15:45~16:45 石井		AERO&シェイプ 16:15~17:15 NOYURI	満65歳以上の方のみ ★杉並保健所との 共同事業のレッスンです			
18		ストレッチ スペース開放	★機能改善ストレッチは 杉並保健所との 共同事業のレッスンです		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)					ストレッチ スペース開放			ストレッチ スペース開放			
19	AERO&シェイプ 19:00~20:00 中島(美)	ビンヤサヨガ 19:00~20:00 吉原		バレトン45 19:00~19:45 石島	温ヨガ 19:00~20:00 小林							パワーヨガ 19:00~20:10 戸張				
20	HIPHOP 20:15~21:15 YUKA		はじめて バタフライ きれいに バタフライ	ココーンスタイルヨガ (有料・単発可) 20:05~21:15 竹中		アクアジョガー ピクス ダンベル 水中運動		バーチャルボクシング 19:30~20:15 湊			ミットアクア			はじめて 平泳ぎ きれいに 平泳ぎ		
21								ZUMBA® 20:30~21:15 Maami			シュノーケリング					

※土日のスケジュールは裏面をご覧ください

レッスンスケジュール (土・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	
10	LOW 10:15~11:15 畑川	杉並保健所 運動教室		ベーシックエアロ 10:15~11:15 藤田♥	ゆがみケア 10:20~11:05 竹中♥		10
11	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		LOWコンボ 11:30~12:30 竹中		マンツーマン レッスン (有料・20分間)	11
12	Tae Bo® 12:30~13:30 庄野	ピラティス 12:30~13:30 馬場	アクア ZUMBA® 武居				12
13	太極気功 14:00~15:00 王♥	バランスボール 13:50~14:50 庄野		コクーンスタイルヨガ (有料・単発可) 13:00~14:10 竹中		日曜のマンツーマン レッスンの開講日は プールサイドにて ご確認ください	13
14	HIPHOP 15:20~16:20 天野	ポールストレッチ 15:15~15:45 スタッフ♥		ボディシェイプ 14:30~15:30 佐々木			14
15	ZUMBA® 16:40~17:30 仲田	ストレッチ スペース開放		インジョイステップ 15:50~16:40 高原	ストレッチ スペース開放	マンツーマン レッスン (有料・20分間)	15
16	中級ステップ 17:45~18:45 仲田			VIX 17:00~17:45 石島			16
17	VIX 19:15~20:00 くむら	ハタヨガ 19:00~20:00 戸張♥		NEW ZUMBA® 18:15~19:00 Maami			17
18	時間変更						18
19		ストレッチ スペース開放	マスターズ				19
20							20
21							21

祝日はスケジュールを変更いたします
別途館内の掲示、もしくは
ホームページにてご確認ください

祝日レッスン日	館内掲示日
5/4(祝・月)	4/20(月)
5/5(祝・火)	

レッスンカテゴリー			
スタジオ			プール
エアロビクス ・ステップ	格闘技	コンディショニング	水中運動など
ダンス	トレーニング	オリエンタル	泳法マスター

- ***** ご案内 *****
- ① レッスンのご参加にあたっては、2階フロントの申込用紙にロッカーNo.とお名前をご記入の上お申込みください ※代理のお申込みはできません
 - ② 朝10時台開始のレッスンは、1階フロントにて整理券をお受け取りの上お申込みください
 - ③ 有料レッスンの申込方法は、館内のチラシをご覧ください
 - ④ ※マークのレッスンは、1日1本までのご参加とさせていただきます
➡ (月) ピラティス / (火) VIX
 - ⑤ ♥マークは、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レッスンです
 - ⑥ レッスンの強度や難易度は、別紙『スタジオインフォメーション』をご覧ください
 - ⑦ レッスンへの途中参加はできません
 - ⑧ 他の方のご利用の妨げとなる場所取りは禁止です
 - ⑨ 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の上床やマットに水滴が垂れないようご注意ください
 - ⑩ 汗をかけたウェアは、着替えてからご参加いただくようお願いします
- *****

