

# 4月～6月 レッスンプログラムスケジュール

INFORMATION

2011 . 4. 1～ 6. 30

毎週木曜休館日

	月		火		水		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30												
####	10:20～10:50		9:50～10:20 かんたんエアロ		10:20～10:50		10:20～10:50		9:45～10:20 あるくエアロ	9:00～10:00 子供水泳教室	10:00～11:00	9:00～10:00 子供水泳教室
30	おはようストレッチ 桑田	10:15～10:45 はじめてスイム 岡島	10:30～11:15 名古屋		おはようストレッチ 大坂	びびよクラブ	おはようストレッチ 大坂	10:10～10:40 中級・岡島	丸澤	10:30～11:30	10:30～11:15 まずは このエアロ	10:30～11:30
####	11:00～12:00	11:00～11:30	11:00～11:30 エアロ&シェイブ		11:00～12:00	10:00～11:00	11:00～12:00	10:45～11:15 上級・岡島	KIDS DANCE スクール	12:00～12:30 アクアピクス 丸澤	11:15～11:45 上本	KSP スイムクラブ
30	ヒーリングボディリメイク 市山	11:35～12:05 中級・岡島	11:30～12:30 名古屋		12:20～12:50 ダイエット エアロ 狩野	プログラム変 わりました！	12:30～13:15 ファットバーニング エアロ 上本	11:20～11:50 初級・岡島	小清水	プログラム変 わりました！	12:00～12:30 ポールDEシェイブ 中島	
####	12:10～12:40	12:50～13:20	12:30～13:15 健美操		12:50～13:20 ポールDEシェイブ		12:50～13:20 疲れとリストストレッチ		12:00～12:30 疲れとリストストレッチ 岡島		12:00～12:30 ストレッチ 中島	
30	ボールDEシェイブ 市山		13:00～13:30 松本 寛子		13:10～13:55 プライベート トレーニング		13:30～14:00 上級・岡島		13:00～14:30 のびのび 整体 体操		13:00～13:30 はじめてスイム 岡島	
####	13:30～14:40	13:30～14:00	13:30～14:00 井須		13:30～14:15 ラテンエアロ		13:30～14:00 ステップ 上本		13:30～14:00 らくらくウォーキング 岡島		13:40～14:10 しっかりスイム 岡島	
30	【有料】 フラ スクール	らくらくウォーキング 岡島			14:30～15:15 深江		14:10～14:40 薬ピクス 上本		14:30～17:30 鳥居		14:15～14:45 プライベートスイム	
####	15:15～16:00	14:30～18:30	14:20～15:05 ホットヨガ		14:30～15:15 ポティメイク アップ 深江		15:00～16:15 【有料】 自力整体		14:50～16:00 【有料】 ピラティス		14:50～15:20 ①【有料】 岡島	15:00～15:50 ほぐす棒& ストレッチ 桑田
30	ステップ 古川	子供水泳	15:15～15:45 やさしいダンス 井須	子供水泳	16:00～17:00 バレエ 教室 竹谷	子供水泳	17:15～18:15 Jr.ヒップ ホップ 仲城	子供水泳教室	JUN★KO		②【有料】 岡島	
####									16:30～18:30 空手教室			
30			プログラム変 わりました！						椎名			
####												
30			18:30～19:00 骨盤調整体操 桑田		18:30～19:00 疲れとリストストレッチ 岡島		18:30～19:00 プライベート トレーニング 桑田					
####	19:15～20:00				19:10～19:40 ベーシックエアロ 丸澤	プログラム変 わりました！	19:30～20:20 泳法別レッスン 岡島		19:10～19:55 美姿勢 コンディショ ニング			
30	エアロ 古川		19:30～20:00 ステップ 上本	19:30～20:15 しっかりスイム	19:45～20:15 パワーエアロ 丸澤		19:30～20:20 ニュートラルボディ 桑田					
####	20:10～20:55		20:10～20:40 ラテンエアロ 上本	スタッフ								
30	YOGA 古川											
####												

有料レッスン(2名まで)  
30分⇒2,100円

有料レッスン(2名まで)  
30分⇒2,100円  
水・土に追加しました！！

レッスン名変わりました！！

マシン・チューブ・ダンベル  
などの個別レッス  
ン(3名まで)  
を  
ジム内で行い  
ます！