

# レッスンスケジュール (2017.12月～)



Ameba

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00												
11:00	ZUMBASTEP 11:00～(45) 太田 典子 ストレッチ(15) ※定員15名	* モーニングストレッチ 10:30～(30)片桐 * はじめてエアロ 11:10～(30)片桐	超初心者水泳 11:15～(45) 武田 陽子	中級エアロ 11:00～(60) 鴨田 ひとみ	ベルビクストレッチ 10:45～(60) 片桐・柴田(文) 1, 2週目 片桐 幸子 3, 4(5)週目 柴田 文子	マスターズ水泳 スペシャル 11:00～(90) 熊澤 広好	スクール会員 専用教室 9:30～11:00 (ロコトレ) 片付け		* 水中ウォーク 10:45～武田(春) * はじめてクロール 11:15～武田(春)	初級エアロ 11:00～(45) 柴田千賀子 ストレッチ(15)	太極舞 10:45～(60) 小池 千香子	レベルアップ入門 (初級～) 11:15～(60) 熊澤 広好
12:00												
13:00												
14:00	ZUMBA 14:00～(60) 柳谷 恵美子		健康エクササイズ 13:45～(45) 奥山 駿	ピラティス45 13:15～(45) Sayaka		アクアウォーク 13:30～(45) 伊藤 淳子	筋コンディション 13:15～(45) 伊藤 淳子		月替スイミング (中級) 13:30～(60) 武田 陽子	ZUMBA 13:45～(60) 小池 千香子	天童市 介護予防教室 で使用	はつらつウォーク 13:30～(45) 広谷 祐人
15:00			レベルアップ水泳 (中級～) 14:45～(60) 武田 陽子	フラダンス 14:30～(60) Megumi		四泳法(中級) 14:45～(60) 武田 陽子	ヨガスタイル 14:30～(60) 佐藤 朝美	脂肪燃焼エアロ 14:15～(60) 伊藤 淳子		アクアシェイプ 15:00～(60) 安孫子 知子	片付け	* クロール 14:30～(30)月替 * 月替スイム 15:00～(30)月替 奇数月:平泳ぎ 偶数月:バタフライ
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	ボディメイクエアロ 19:00～(60) 安孫子 知子	上半身と下半 身のアンバラ ンスを整えな がら、メリハリ のあるボディ ラインをつくる トレーニングク ラス	初心者水泳 18:30～(45) 齋藤 美紀	ZUMBA 19:00～(60) 小池 千香子		マスターズ水泳 19:00～(60) 古瀬 崇			週替スイミング スケジュール 1週目:バタフライ 2週目:平泳ぎ 3週目:背泳ぎ 4週目:総合	骨盤ヨガ 19:00～(50) 佐藤 朝美	ZUMBA 19:00～(60) 柳谷 恵美子	初心者水泳 18:30～(45) 武田 春香
20:00	シェイプピラティス 20:15～(45) 安孫子 知子 <期間限定>		レベルアップ水泳 (中級・上級) 19:30～(60) 熊澤 広好	ボディメンテナンス 20:15～(45) 小池 千香子	ダンズフィットサーキット 20:00～(60) 塩野 由美子	はつらつウォーク 20:10～(45) 広谷 祐人	リトモス60 19:10～(60) 塩野 由美子	週替レッスン ★1, 3, 5週目 エアロビクス 19:00～(60) ★2, 4週目 HIPHOP 20:15～(60) 木村まゆみ	* クロール 19:30～(30)武田 * 週替スイミング (初級) 20:00～(45) 武田 陽子	初級エアロ 20:00～(45) 佐藤 朝美 ストレッチ(15)		レベルアップ水泳 (中級・上級) 19:30～(60) 熊澤 広好
21:00												

3, 7, 11月:クロール  
4, 8, 12月:平泳ぎ  
5, 9, 1月:背泳ぎ  
6, 10, 2月:バタフライ

奇数月:熊澤  
偶数月:佐藤

はじめて受ける方も大歓迎

スケジュールは上記

