

レッスンスケジュール (2018.4月～)



	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	ZUMBA 11:00～(60) 柳谷 恵美子 担当・内容変更	* 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	<期間限定> * ボル・ド・ブラ 13:30～(30) Sayaka * かんたんエアロ 14:15～(45) Sayaka 担当・内容変更		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			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: パタフライ		準備	
14:00										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	フリースタイルダンス 14:00～(60) 寒河江 美里	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	月替スイミング (初級) 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: パタフライ
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: パタフライ 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	市民プラザ 講座で使用 16:00～18:30 (こどものパレエ)	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	ダンス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)	市民プラザ 講座で使用 16:00～18:30 (こどものパレエ)	レベルアップ水泳 (中級・上級) 19:30～(60) 熊澤 広好
21:00										スケジュール は上記			4週目は「歌謡エ アロ」。懐かしの ヒット曲に合わせて エアロビクスを 楽しみましょう。

はじめて受ける方も大歓迎


金曜日

土曜日

日曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
天童市 介護予防教室 で使用		
健康ロコトレ 11:15~(60) 佐藤 朝美	*リトモス45 11:00~(45) 塩野 由美子	マスターズ水泳 11:15~(60) 武田 陽子
	*ポル・ド・ブラ 12:00~(30) 塩野 由美子	
ZUMBA 14:00~(60) 太田 典子	ルーシーダットン 14:00~(45) 塩津 晴美	アクアウォーク&ジョグ 13:30~(45) 柴田千賀子
	*クロール 14:30~(30)齋藤	
	*背泳ぎ 15:00~(30)齋藤	
	担当変更	
法人会員団体 利用で使用	スタイルジャズ 19:00~(60) 寒河江 美里	マスターズ水泳 18:45~(60) 熊澤 広好
武術や格闘技 の動きをモチ ーフにカッコい キックやポーズ を決めて思い切 りその気になる アクション系エク ササイズ	天空大河 20:10~(45) 小池 千香子	エンジョイウォーク 20:00~(45) 武田 春香
	<期間限定>	

スタジオ1	スタジオ2	プール
ZUMBA 11:00~(60) 柳谷 恵美子	スクール会員 専用教室 10:45~11:45 (ピラティス)	オールフリー 10:00~ 13:30
<期間限定> 脂肪燃焼エアロ 14:00~(60) Sayaka	英国式 リフレクソロジー (有料) 施術時間 13:30~ 17:30	レベルアップ水泳 (中級・上級) 13:30~(60) 熊澤 広好
担当変更	※詳しくはジム掲 示板にて	
		
ピラティス45 17:30~(45) Sayaka		
スーパー エアロ100 19:00~ (100分) 木村 まゆみ	スクール会員 専用教室 18:45~20:15 (ベリーダンス) ※月3回制	オールフリー 14:30~ 21:30
※このレッスンに限り、途中入場または 途中退出が可能です。担当のインス トクター(木村)にお問合せください。		

スタジオ1	スタジオ2	プール
フラダンス 14:00~(60) Megumi	*リトモス30 11:00~(30) 塩野 由美子	オールフリー 10:00~ 19:30
アシュタンガヨガ 15:30~(60) 軽部 仁美	*ポル・ド・ブラ 11:40~(30) 塩野 由美子	
	英国式 リフレクソロジー (有料) 施術時間 13:30~ 15:30 17:00~ 19:00	
	※詳しくはジム掲 示板にて	
		
<ul style="list-style-type: none"> マークは、初心者でも安心してご 参加いただけるレッスンです。 プールは、レッスン時間でも自由に使 えるコースがございます。 		

レッスンには当日自由に参加できます。
※事前申込みは必要ありません。

【スタジオ1・2レッスン】
正会員各種、ジム・スタジオ会員、ス
クール月4会員(スタジオコース)の方が参
加できます。動きやすい服装で、レッス
ン開始時間まで会場にてお待ちくださ
い。

【プールレッスン】
正会員各種、プール会員、スクール月4
会員(プールコース)の方が参加できます。
シャワーを浴びて、レッスン開始時間ま
でに指定コースにてお待ちください。

※スクール月4会員は、1利用につき、1
レッスン受けることができます。(* 印の
レッスンに限り、2つ合わせて受けられ
ます。)

※下記の教室に参加する場合は、別途
に申込みが必要です。
・ロコトレ教室(水9:30~)
・ピラティス教室(土10:45~)
・ベリーダンス教室(土18:45~)
・市民プラザ講座各種
・天童市介護予防教室各種

レッスンプログラムは変更または休講になる場合
があります。なお、祝日、正月、ゴールデンウィー
ク、お盆の期間は、特別プログラムとなります。
(詳細は掲示板、会報等でお知らせします。)

ビーフリー 休館日	4月	4/16(月)
	5月	5/21(月)
	6月	6/18(月)~ 6/21(木)
休館日は通常第 3月曜日		