

教室スケジュール

2024年 4月～

	月	火	水	木	金	土
9:20	9:20～9:50 からだメンテナンス 16名 垂井 📖 ★ マット バスタオル持参	9:20～9:50 入門ピラティス 16名 山下 📖 ★ マット	9:20～9:50 チェアストレッチ 16名 上林 📖 ★ イス	9:30～10:00 水中サーキット 18名 野崎 📖 ★★	9:20～9:50 のびのびストレッチ 16名 野崎 📖 ★ マット	9:20～9:50 チェアストレッチ 16名 上林 📖 ★ イス
10:10	10:10～10:40 お水で筋トレ 20名 高見 ★★	10:00～10:40 らくらくクロールマスター 高見 (有料教室)	10:10～10:40 イスで筋トレ 16名 野崎 ★★ イス	10:10～10:40 マットで筋トレ 16名 高見 📖 ★ マット	10:10～10:40 入門スイム 10名 瀧本 📖 ★	10:10～10:40 水中ウォーキング 18名 野崎 📖 ★★
11:00	11:00～11:30 すわってエアロ 16名 瀧本 📖 ★★ イス	11:00～11:30 しっかりサーキット 16名 野崎 ★★ マット	11:00～11:30 エアロビクス 14名 福井 ★★	11:00～11:30 からだメンテナンス 16名 垂井 📖 ★ マット バスタオル持参	11:00～11:30 すわってサーキット 16名 高見 📖 ★★ イス	11:00～11:30 ヨーガ 16名 降屋 📖 ★ マット バスタオル持参
13:20	13:20～13:50 からだスッキリ 9名 時光 📖 ★ マット バスタオル持参	13:20～13:50 のびのびストレッチ 9名 山下 📖 ★ マット	13:20～13:50 すわってサーキット 9名 瀧本 📖 ★★ イス	13:20～13:50 すわってエアロ 9名 瀧本 📖 ★★ イス	13:20～13:50 ストレッチポールベーシック 9名 垂井 📖 ★ マット	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> ★:ボルグ 9～11 ★★:ボルグ 11～13 📖:初めての方におすすめ *パーソナルレッスンは別途、ご相談ください やってみようスイム 4月 背泳ぎ 5月 クロール 6月 クロール 7月 平泳ぎ 8月 平泳ぎ 9月 背泳ぎ </div>
14:15	14:15～14:45 ダンベル体操 9名 瀧本 ★★ マット	14:15～14:45 水中サーキット 18名 野崎 📖 ★★	14:15～14:45 水中ウォーキング 18名 野崎 📖 ★★	14:15～14:45 やってみようスイム 12名 高見 ★★	14:15～14:45 らくらくサーキット 9名 野崎 📖 ★★ マット	
15:15	15:15～15:45 ヨーガ 9名 降屋 📖 ★ マット バスタオル持参	15:15～15:45 ストレッチポールアドバンス 9名 垂井 ★ マット	15:15～15:45 バレトン 9名 福井 ★★	15:15～15:45 ピラティス 9名 山下 ★★ マット		