

# 10月 スタジオ・プール スケジュール表

	月		火		水	木		金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日	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	
10:00	10:15-10:25 ラジオ体操 林 10分		10:15-11:00 ちょっと 慣れたエアロ KAORI 45分	完全登録制 (有料1,100円) 10:30-11:30 レディース レッスン 60分			10:15-10:45 元気体操 (改善体操) 伊藤静 30分	10:10-10:40 マーチ &ストレッチ 石塚 30分		完全登録制 (有料1,100円)	10:15-11:00 おまかせエクササイズ 45分		10:45-11:30 おまかせ エクササイズ 45分	13:00-13:45 アクアダンス
11:00	10:40-11:10 初めてエアロ 水野 30分	10:30-11:30 マスターズ 伊藤 60分	11:20-11:50 コンテンポラリー ヴィエラ 30分				11:10-11:55 美しい 身体づくり 南 45分	10:50-11:35 ワンポイント 佐久間 45分	10:30-11:15 かんたん エアロ 早川 45分	10:30-11:30 レディース レッスン 60分	11:15-12:00 おまかせエクササイズ 45分		☆新野 45分	
12:00	11:25-12:10 ひきしめ エアロ 水野 45分	(定員25名) ↓ 12:00-12:45 ハイドロ 平林 45分	12:05-12:35 ボール エクササイズ 平林 30分	12:15-13:00 かんたん アクア 鈴木久 45分			12:10-12:55 ラテン45分 南 45分	11:40-12:10 歩け!歩け! &ストレッチ 佐久間 30分	11:40-12:25 アロマ ピラティス 迫口 45分	11:45-12:30 かんたん アクア 鈴木久 45分			☆新野 45分	
13:00	12:50-13:35 ロシアパレエ ヴィエラ 45分	13:10-13:55 かんたん アクア 大森 45分	13:00-13:45 元気体操 伊藤静 45分				13:15-14:00 パワーヨガ 今川 45分	12:15-12:45 初めてプール 市野 30分	12:50-13:35 かんたん エアロ 松原 45分	13:00-13:45 ワンポイント 伊藤 45分	13:05-13:35 ストレッチ 平林 30分			
14:00	14:00-14:45 ヨガ 竹原 45分		14:00-14:45 身体調整 伊藤静 45分	13:45-14:30 ワンポイント 中村 45分			14:30-15:15 ヨガ 服部 45分	12:50-13:35 ワンポイント 平林 45分		14:00-14:45 らくちん関節 久保田 45分	13:50-14:35 ボール エクササイズ 平林 45分			
18:00			15:00-15:45 フラダンス 岩田 45分					13:45-14:30 かんたん アクア 大森 45分			15:00-15:45 気功太極拳 佐藤 45分		18:00-18:45 アクアフィン 新野 45分	
19:00		19:00-19:45 歩け!歩け! &ストレッチ 佐久間 45分	19:00-19:45 ☆かんたん ダンスエアロ 堀江 45分	19:20-19:50 とっても かんたんアクア ☆大森 30分			19:30-20:15 ジャイロキネシス® 迫口 45分		19:30-20:15 ZUMBA HAL 45分	19:30-20:00 19:30-20:00 ミット アクア 鈴木久 30分	18:30-19:15 ☆かんたん ダンスステップ 伊藤智 45分		19:00-20:00 ☆ヨガ 伊藤智 45分	19:00-20:00 ☆ヨガ 伊藤智 45分
20:00	19:25-20:10 ピラティス 迫口 45分		20:00-20:45 リラクゼーション ☆大森 30分	19:55-20:25 かんたんアクア ☆大森 30分			20:30-21:00 ヒップ ホップ 迫口 30分	19:35-20:20 ☆中級 初級 伊藤 45分		20:05-20:35 リキッドラテン 鈴木久 30分				
21:10	20:25-21:10 アロマヨガ 迫口 45分	20:00-20:55 アクアダンス ☆55 坪井 55分	☆ストレッチ 堀江 45分	20:30-21:00 ハイドロ ☆大森 30分										

\* 担当コーチは都合により変更になる場合がございます。

TEL 0561-52-1551

☆プログラム変更

# 10月 土曜日週替りエアロ

日	時	インストラクター	時間	クラス
10月3日		武井 愉利子	10:15~11:00	はじめてエアロ
			11:15~12:00	ZUMBA
10月10日		武井 愉利子	10:15~11:00	はじめてエアロ
			11:10~11:55	ZUMBA
10月17日		武井 愉利子	10:15~11:00	はじめてエアロ
			11:10~11:55	ZUMBA
10月24日		ヴィエラ	10:15~11:00	ラティーナダンス
			11:10~11:55	ロシアバレエ
10月31日		武井 愉利子	10:15~11:00	はじめてエアロ
			11:15~12:00	ZUMBA

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

# 10月 日曜日週替りエアロ

日	時	インストラクター	時間	クラス
10月4日		武井 愉利子	10:45~11:30	ボディメンテナンス 骨盤体操 Q-Ren&ピラティス
10月11日		ヴィエラ	10:45~11:30	ロシアバレエ
10月18日		武井 愉利子	10:45~11:30	ボディメンテナンス 骨盤体操 Q-Ren&ピラティス
10月25日		ヴィエラ	10:45~11:30	ラティーナダンス コンテンポラリー

皆様のご参加を心よりお待ちしております。



# ワンポイントレッスン



曜日	火曜日	
時間	13:45-14:30	
担当	中村(45分)	
9月	1	初級背泳ぎ
	8	クロール
	15	初級バタフライ
	22	平泳ぎ
	29	初級スタート

曜日	木曜日	
時間	10:50-11:35	
担当	佐久間(45分)	
	3	初級平泳ぎ(手)
	10	初級背泳ぎ(脚)
	17	初級クロール(手)
	24	初級バタフライ(脚)

曜日	木曜日	
時間	12:50-13:35	
担当	平林(45分)	
	3	バタフライ
	10	平泳ぎ
	17	背泳ぎ
	24	クロール

曜日	金曜日	
時間	13:00-13:45	
担当	伊藤(45分)	
	4	初級クロール
	11	初級バタフライ
	18	初級平泳ぎ
	25	初級背泳ぎ

10月	6	初級クロール(手)
	13	バタフライ
	20	初級平泳ぎ(手)
	27	背泳ぎ

	1	初級背泳ぎ(手)
	8	初級クロール(脚)
	15	初級バタフライ(手)
	22	初級平泳ぎ(脚)
	29	初級スタート

	1	平泳ぎ
	8	背泳ぎ
	15	クロール
	22	バタフライ
	29	ターン

	2	初級バタフライ
	9	初級平泳ぎ
	16	初級背泳ぎ
	23	初級クロール
	30	初級タッチターン

# フリースイミング コース 一覧

変更する場合があります。詳しくはプールサイドの掲示板をご覧ください

## 月曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1														1
2														2
3														3
4		マスターズ			アクアピクス							アクアピクス		4
5			ハイドロ					子供スクール				歩け		5

## 火曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1														1
2														2
3														3
4		レディース(登録)										アクアピクス		4
5			アクアピクス					子供スクール				ハイドロ		5

## 水曜日

休館日

## 木曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1									一部					1
2														2
3														3
4									子供スクール					4
5		マーチ&ストレッチ	ワンポ	歩け	初	ワンポ						初級		5

## 金曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1														1
2														2
3														3
4		レディース(登録)												4
5			アクアピクス		ワンポ				子供スクール			アクアピクス		5

## 土曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1			一部			一部	一部	一部						1
2														2
3														3
4														4
5			子供スクール						子供スクール		アクアフィン	上級		5

## 日曜日

	10	11	12	13	14	15	16	17	
1									
2									
3									
4					アクアピクス		ハイドロ		
5									

の部分はプログラム又はスクールとして使用

1コース	歩かれる方・泳法練習される方
2コース	25m泳がれる方・泳法練習
3コース	25m以上泳がれる方(長距離)
4コース	25m泳がれる方・泳法練習
5コース	歩かれる方・泳法練習される方

\* 成人スイミング 16名以上 で使用コースを変更させていただきます。