

エアロビクス・アクアフィットネス タイムテーブル

R6. 4月

STUDIO						
月	火	水	木	金	土	日
9:30 30分 朝の健康体操 スタッフ				9:30 30分 朝の健康体操 スタッフ		
10:30 45分 ボディメンテナンス 阿部	10:30 50分 BBS(ストレッチ) 山田	10:20 50分 ラテンエアロ KATSUE	10:30 45分 サーキット 吉田	10:30 50分 FIT BOX (ホクシング) 田中	10:30 45分 ステップ&サーキット 吉田	10:30 45分 ベーシック 沼尻
11:30 60分 ヨガ 山田	11:30 50分 エアロビクス(中級) 白澤	11:20 50分 ピラティス・ポルドブラ KATSUE	11:30 50分 ZUMBA 沼尻	11:30 45分 ステップ 田中		11:30 30分 ZUMBA 沼尻
		1・3週 ピラティス 2・4週 ポルドブラ	13:30 50分 ストレッチ&筋コン 橋		13:00 45分 BBC(コンディション) 久保	
13:40 50分 ピラティス 白澤	14:00 60分 簡単ヨガ 矢野	14:00 50分 ソフト 石崎	14:30 45分 ソフトステップ 橋	13:30 60分 BBC(コンディション) 菊	14:00 50分 エアロビクス(初中級) 久保	
14:40 45分 簡単エアロ 白澤	15:10 50分 ZUMBA 土屋	15:00 45分 体幹リセット&ストレッチ 石崎		14:40 50分 からだS・Sマッサージ 飯田		15:00 60分 ヨガ Hiromi
18:30 50分 サーキット 菊	18:30 50分 フィットネスフラ 黒川	18:30 60分 ヨガ Hiromi	18:30 50分 フィットネスフラ 黒川	18:30 60分 ピラティス 白寄	18:30 60分 ZUMBA 吉田	
19:40 60分 ソウルダンス プロジェクトSO	19:30 50分 ZUMBA 吉田	19:40 50分 ステップ 村山	19:30 50分 エアロビクス(初級) 橋	19:40 50分 エアロビクス(中級) 白澤	19:40 50分 社交ダンス 青柳	
		1・3週 ステップ 2・4週 休講				

POOL						
12:00 30分 ウォーキング スタッフ	12:30 45分 ミットアクア 篠崎	12:00 30分 ウォーキング スタッフ		12:30 45分 アクアビクス 青柳	12:00 30分 ウォーキング スタッフ	
					19:00 30分 ウォーキング スタッフ	

難易度	クラス内容
☆	朝の健康体操
☆	からだS・Sマッサージ
☆	BBS(ストレッチ)
☆	BBC(コンディション)
☆	ピラティス
☆	ヨガ
☆	体幹リセット&ストレッチ
☆	ストレッチ&筋コン
☆	ポルドブラ
☆	フィットネスフラ
☆	ボディメンテナンス
☆	ZUMBA
☆	サーキット
☆	ソフト
☆	ソフトステップ
☆	ベーシック
☆	コンディション
☆	エアロビクス(初級)
☆	ソウルダンス
☆☆	パワーヨガ
☆☆	ステップ&サーキット
☆☆	ラテンエアロ
☆☆	エアロビクス(中級)
☆☆	FIT BOX (ホクシング)
☆☆☆	ステップ
水中ウォーキング	
アクアビクス	

※ レッスン開始5分前にはスタジオ、プールサイドにお集まり下さい。途中入場はご遠慮くださいます様、お願い致します。

※ 体調が優れない方や、酒気帯びの方のご入場は、ご遠慮くださいます様お願い致します。

※ エアロビクスエクササイズは、自分のレベルに合ったクラスを受講してください。

※ 祝日はプールでの**スタッフプログラム(ウォーキング)**は休講となります。