

長電スイミングスクール丸子 スタジオ・プールレッスンプログラム

平成20年7月～

	月		火		水		木		金		土		
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00			10:00～10:30 スタート ベンチ30 柳沢				10:00～10:30 らくらく エアロ NAO		10:00～10:50 ベーシック ジョグ 石川		10:00～10:45 スタート ウォーク 吉村		10:00
10:30													10:30
11:00			10:40～11:30 ベーシック ウォーク 柳沢	10:40～11:10 アクア ピクス 吉村			10:40～11:40 ウォーク& シェイプ NAO	10:40～11:10 アクア ピクス 菅		10:40～11:10 腰痛予防水泳 山越		10:50～11:20 水中 シェイプ 大野	11:00
11:30				11:20～12:00 水泳 レッスン 宮本・高木				11:20～12:00 水泳 レッスン 高木・菅		11:00～11:50 フィットネス ヨガ 石川	11:20～12:00 水泳 レッスン 山越・高木	11:30～12:00 水泳 レッスン 大野・伊藤	11:30
12:00													12:00
13:00													13:00
14:00													14:00
14:30				14:00～14:30 水中 ウォーキング 伊藤				14:00～14:30 水中 シェイプ 大野		14:00～14:30 肩こり解消 水泳 伊藤			14:30
18:30													18:30
19:00	19:00～19:50 ベーシック ウォーク 北沢		19:00～19:50 フィットネス ヨガ 橋詰		19:00～19:40 ピラティス 入門 大熊		19:00～19:40 スタート ウォーク 吉村		19:10～19:50 スタート ウォーク 松川				19:00
19:10		19:40～20:10 水泳レッスン 山越				19:40～20:10 水泳レッスン 大野				19:40～20:10 ワンポイントアドバイス 宮本			19:10
20:00	20:00～20:30 サーキット 北沢		20:00～20:15 コアトレ 担当:スタッフ	20:00～20:30 アクアピクス 橋詰	19:50～20:30 ベーシック ウォーク40 大熊			20:00～20:30 プライベート レッスン有料 スタッフ	20:00～20:50 ベーシック ベンチ 松川				20:00
21:00													21:00

レッスン開始10分後の入場は、他の会員様の運動の妨げとなりますのご遠慮下さい。

印は初めての方でも安心してご参加いただけます。

インストラクターの都合により、代行レッスンとなることがあります。ご了承下さい。