

# レッスン プログラム 2008年 7月～

館内施設およびレッスンプログラムは、各会員区分の時間帯でのご利用になります。  
危険防止のため、レッスンへの途中参加は開始から10分迄とさせていただきます。

フィットネス20mプールは、フリーでご利用になれます。  
25mプールのフリーコースは下記プログラム内の時間帯のみご利用いただけます。

時間	月		火		時間	水		木		時間	土		スタジオ
	スタジオ	25mプール	スタジオ	25mプール		スタジオ	25mプール	スタジオ	25mプール		スタジオ	25mプール	
10時	10:10-10:20 アイテムストレッチ 倉島(寿)		10:10-10:20 アイテムストレッチ 祢津		10時			10:10-10:20 アイテムストレッチ 柳瀬		10時	10:10-10:20 アイテムストレッチ トレーナー		
	10:30-11:20 青竹&ストレッチ 宮崎		10:30-11:15 スタートジョグ 村山	10:30-11:10 アクアピクス 秋山		10:20-10:50 らくらくエアロ 清水		10:30-11:45 フィットネスヨガ 岡村		11時	10:30-11:20 ダンスエアロ 渡辺	10:30-11:00 膝痛・腰痛予防 北澤	
11時			11:30-12:20 サーキット シェイプ50 渡辺	11:30-12:20 ピラティス入門 岡村		11:00-11:30 らくらくベンチ 清水		11:05-11:35 スタート スイミング 田守		11時	11:30-12:30 ジョグ&シェイプ 林部	11:10-11:40 スタートウォーク 小島	
	11:30-12:20 サーキット シェイプ50 渡辺		11:30-12:20 ピラティス入門 岡村	11:50-12:20 スイムテクニック 杉山		11:45-12:45 ジョグ&シェイプ 倉島(麻)		11:40-12:10 マスター入門 太田		12時	12:00-12:45 スタートベンチ 松川	11:45-12:30 マスタースイミング 石坂	
12時	12:30-13:00 らくらくベンチ 岡田		12:30-13:20 ベーシックジョグ 南沢	13:00-15:00 プライベートレッスン 1回30分 秋山				12:00-12:45 スタートベンチ 松川		12時			
	12:30-13:00 らくらくベンチ 岡田		12:30-13:20 ベーシックジョグ 南沢	13:00-15:00 プライベートレッスン 1回30分 秋山		13:00-13:50 ピラティス 小八重	13:00-15:00 プライベートレッスン 1回30分	13:00-13:45 スタートウォーク 小島	13:00-15:00 プライベートレッスン 1回30分	13時	13:00-13:50 ベーシックウォーク 君島		
13時	13:10-13:40 らくらくエアロ 岡田		13:30-13:50 サーキットベンチ 秋山	14:00-14:45 ラテンエアロ 笠井		14:05-14:55 ベーシックベンチ 熊谷	14:05-14:55 ベーシックベンチ 熊谷	14:00-15:00 ウォーク&シェイプ 関川	14:00-15:00 ウォーク&シェイプ 関川	14時	14:00-14:10 コアトレ トレーナー		
	13:10-13:40 らくらくエアロ 岡田		13:30-13:50 サーキットベンチ 秋山	14:00-14:45 ラテンエアロ 笠井		15:10-15:50 太極拳 広瀬	15:10-15:50 太極拳 広瀬	15:10-16:00 ベーシックウォーク 中村(彰)	15:10-16:00 ベーシックウォーク 中村(彰)	15時			
14時	13:50-14:50 ジョグ&シェイプ 南波		15:00-16:00 ウォーク&シェイプ 小八重							15時			
	13:50-14:50 ジョグ&シェイプ 南波		15:00-16:00 ウォーク&シェイプ 小八重							16時			
15時	15:00-15:50 ベーシックウォーク 林部									16時			
	15:00-15:50 ベーシックウォーク 林部									18時			
16時										18時			
18時	18:40-18:50 アイテム下半身 秋山		18:40-18:50 コアトレ 中村(恵)			18:40-18:50 アイテム上半身 小林		18:40-18:50 コアトレ 田畑		19時	18:40-18:50 アイテム上半身 トレーナー		
	18:40-18:50 アイテム下半身 秋山		18:40-18:50 コアトレ 中村(恵)			18:40-18:50 アイテム上半身 小林		18:40-18:50 コアトレ 田畑		19時	19:00-19:50 ベーシックジョグ 日野		
19時	19:00-19:50 ベーシックジョグ 倉島(麻)	19:20-19:50 ゆったりウォーク 北澤	19:00-20:00 サーキット シェイプ60 渡辺	19:20-19:50 足スッキリ!ジョギング 石坂		19:00-20:00 フィットネスヨガ 宮崎	19:20-19:50 マスター入門 石坂	19:00-19:50 ベーシックウォーク 小八重	19:30-20:00 アクアシェイプ 石坂	19時	19:00-19:50 ベーシックジョグ 日野		
	19:00-19:50 ベーシックジョグ 倉島(麻)	19:20-19:50 ゆったりウォーク 北澤	19:00-20:00 サーキット シェイプ60 渡辺	19:20-19:50 足スッキリ!ジョギング 石坂		19:00-20:00 フィットネスヨガ 宮崎	19:20-19:50 マスター入門 石坂	19:00-19:50 ベーシックウォーク 小八重	19:30-20:00 アクアシェイプ 石坂	20時	20:00-20:10 アイテム下半身 トレーナー		
20時	20:00-21:00 パワーヨガ 清水	19:55-20:25 メドレーN 北澤	20:10-21:00 ベーシックベンチ 日野	19:55-20:25 らくらくクロール 石坂		20:10-20:55 スタートジョグ 伝田	19:55-20:25 アイテム エクササイズ 北澤	20:00-21:00 ジョグ&シェイプ 南波		20時			
	20:00-21:00 パワーヨガ 清水	19:55-20:25 メドレーN 北澤	20:10-21:00 ベーシックベンチ 日野	19:55-20:25 らくらくクロール 石坂		20:10-20:55 スタートジョグ 伝田	19:55-20:25 アイテム エクササイズ 北澤	20:00-21:00 ジョグ&シェイプ 南波		21時			
21時			21:10-22:00 ヒップホップ 君島			21:10-21:30 サーキットアイテム トレーナー		21:10-21:30 コア&ヌードル トレーナー		21時			
			21:10-22:00 ヒップホップ 君島			21:10-21:30 サーキットアイテム トレーナー		21:10-21:30 コア&ヌードル トレーナー		22時			
22時										22時			

レッスンの代行は、フロント  
またはスタジオ入口の掲示板  
をご覧ください。

下記の携帯サイトからも  
ご確認くださいませ。

携帯電話用ホームページ  
<http://www.nagaden-fxa.net/k/>

QRコードで  
らくらくアクセス!!



“ ☺ ” は初めての方が参加しやすいプログラムです。お気軽にご参加下さい。  
祝日プログラムの内容・インストラクターについてはレッスン掲示板、もしくは携帯サイトでご確認ください。  
インストラクターの都合によりレッスンの代行及び、内容を変更する場合があります。