

レッスンプログラム 2012年1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		時間	日	
	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		スタジオ	25mプール
10時	スタジオ		10:10~10:20 リフレッシュストレッチ 😊 トレーナー		10時			10:10~10:20 リフレッシュストレッチ 😊 トレーナー		10時					
	10:20~11:10 青竹&ストレッチ 😊 宮崎		10:30~11:15 スタートウォーク45 😊 村山	10:30~11:10 アクアピクス 北澤(さ)	フリーコース	10:20~11:00 スタートウォーク 😊 清水		10:30~11:35 フィットネスヨガ 😊 岡村	10:30~11:00 かんたんアクア 北澤(智)	フリーコース	10:20~11:10 ダンスエアロ 渡辺	10:30~11:00 膝痛・腰痛予防 北澤(智)	フリーコース		
11時	11:20~12:00 スタートベンチ40 😊 岡田		11:15~11:45 😊 村山	11:15~11:45 メドレー-M 浅地	フリーコース	11:10~11:40 らくらくベンチ 😊 清水		11:10~11:40 😊 岡村	11:10~11:40 メドレー-M 北澤(智)	フリーコース	11:20~12:00 スタートジョグ 😊 君島	11:10~11:40 はじめて クロール 😊 松橋	フリーコース	11:00~11:45 スタートウォーク45 😊 小島	
12時	12:10~12:55 ボディヒーリング テック&SO 😊 恵美		11:30~12:20 ピラティス入門 😊 岡村	11:50~12:20 マスター初級 杉山	フリーコース	11:50~12:50 ハタヨガ 😊 水野		11:45~12:25 サルサ入門 😊 岡村	11:45~12:15 マスター中級 太田	フリーコース	12:10~13:00 ベーシックウォーク 山本	11:45~12:30 マスター上級 浅地	フリーコース	12:00~13:00 ジョグ&シェイプ 日野	
13時	13:05~13:55 ベーシックウォーク NAO		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 ~完全予約制~ *詳細は、フロントにて ご確認ください。	フリーコース	13:00~13:50 ベーシックウォーク 吉池	13:00~15:00 プライベートレッスン 1回30分 ~完全予約制~ *詳細は、フロントにて ご確認ください。	13:15~14:15 ウォーク&シェイプ 中村	13:00~15:00 プライベートレッスン 1回30分 ~完全予約制~ *詳細は、フロントにて ご確認ください。	フリーコース	13:10~14:10 ウォーク&シェイプ 松川		フリーコース	13:10~14:10 ボディコンバット60 TAKU	
14時	14:05~15:05 スーパーハイ 南波		13:30~14:30 シェイプアップベンチ 柳沢		14時	14:00~14:50 ベーシックベンチ 熊谷		14:25~15:15 ベーシックウォーク 関川		14時	14:20~14:50 ボディヒーリング30 😊 松川				
15時	15:15~15:45 ボディパンプ30 😊 直美		14:40~15:10 ボディ ヒーリング30 😊 恵美		15時	15:00~15:50 コア 😊 小八重		15:25~16:05 スタートベンチ 😊 南波		15時					
16時			15:20~16:20 シェイプアップ 小八重		16時					16時					
18時	18:20~18:50 ピラティス入門 😊 水野				18時	18:30~19:00 ボディジャム30 😊 TOMO		18:20~18:50 ボディジャム30 😊 Miho		18時	18:00~19:00 シェイプアップ 鈴木				
19時	19:00~19:50 ベーシックウォーク 水野	19:20~19:50 アクアシェイプ 北澤(智)	18:50~19:40 ベーシックベンチ 南波	19:20~19:50 アクアウォーク&ジョグ 😊 平林	フリーコース	19:10~19:55 ボディ コンバット45 😊 TOMO	19:20~19:50 マスター中級 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	フリーコース	19:10~19:55 スタートジョグ45 😊 日野				
20時	20:00~21:00 パワーヨガ 😊 清水	19:55~20:25 メドレー-N 北澤(智)	19:50~20:20 ボディパンプ30 😊 TAKU	19:55~20:25 らくらくクロール 😊 松橋	フリーコース	20:05~20:50 ボディ ヒーリング45 😊 恵美	19:55~20:25 かんたんアクア 北澤(智)	20:00~21:00 ジョグ&シェイプ 南波		20時	20:05~20:50 ボディパンプ45 😊 直美				
21時	21:10~21:55 ボディジャム45 😊 Miho		20:30~21:20 ベーシックジョグ 遠山		21時	21:00~21:50 ビギナーヒップホップ 君島		21:10~21:50 スタートベンチ40 😊 遠山		21時					
22時			21:30~22:00 らくらくエアロ 😊 西山		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。
 ※ ボディパンプのレッスンは定員15名とさせていただきます。なおボディパンプのレッスンは開始時間を過ぎてからのご入場はできません。