

メルヘン中山 成人レッスンのお知らせ

～スタジオレッスンでは、開始後15分以降のご入場は、ご遠慮下さい～

	月		火		水		木		金		土	
	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	スタジオ
10:00	わかば(水慣れ) 10:00～10:30	Prepare your body☆ 10:00～11:00 伊集院	わかば(背キック) 10:00～10:30	ピラティス☆ 10:00～11:00 東中川	わかば(平泳ぎ) 10:00～10:30	YOGA☆ 10:00～11:00 竹迫		エアロ&楽のび☆ 10:00～11:00 元田	わかば(クロール) 10:00～10:30	ラテンエアロ★★ 10:00～11:00 上野		ダンスエアロ★★ 10:00～11:00 小原
11:00	ひろみとあるく! 10:30～11:00		ビューティー 10:30～10:50		4種目(過替) 10:30～11:00		ミックスシェイプ 10:30～11:00		アクアピクス 10:30～11:00		バレエ 10:30～11:00	
12:00	クロール 11:00～11:40	ベーシックエアロ★ 11:10～12:10 歌津	キック 10:50～11:00	エアロ&バランスボール★ 11:10～12:10 杉山	アクアピクス 11:00～11:30	脂肪燃焼エアロ & Sintex® ☆☆ 11:10～12:40(90分) 小原	4種目(過替) 11:00～11:30	フラダンス★ 11:10～12:10 市来	4種目(過替) 11:00～11:40	Preapre your body ☆ 11:10～12:10 伊集院	きまぐれフルコース 11:00～11:30	エアロ&コンディ ショニング★☆☆
13:00		健康体操☆ 13:00～14:00 菊永	4種目(過替) 11:00～11:30				マスターズ & 飛び込み 11:30～12:30		ターン 11:40～12:00			
14:00	アクアピクス 14:00～14:30		リクエスト 14:00～14:30		楽しく水中運動 14:00～14:30							
15:00	スタート&ターン 14:30～15:00		ウォーク&トーク 14:30～15:00		楽しく泳ごう 14:30～15:00							
16:00												
17:00	16:20～18:30 ジュニアコース (フールのご利用 はできません)	ジュニアバレエ 16:20～18:30	16:20～18:30 ジュニアコース (フールのご利用 はできません)	硬筆 16:20～18:30	16:20～18:30 ジュニアコース (フールのご利用 はできません)	キッズダンス 16:20～18:30	16:20～18:30 ジュニアコース (フールのご利用 はできません)	硬筆 16:20～18:30	16:20～18:30 ジュニアコース (フールのご利用 はできません)	16:20～18:30 ジュニアコース (フールのご利用 はできません)	キッズダンス 15:10～18:30	14:00～18:30 ジュニアコース (フールのご利用 はできません)
18:00												
19:00	18:30～20:00 選手コースの為 ご利用レーンに制 限があります	エアロコンディショニング ☆☆ 19:00～20:00 川原	18:30～20:00 選手コースの為 ご利用レーンに制 限があります	ダンスエアロ★★ 19:00～20:00 小原	18:30～20:00 選手コースの為 ご利用レーンに制 限があります	バランスボール★ 19:00～20:00 伊集院	18:30～20:00 選手コースの為 ご利用レーンに制 限があります	エアロ&ストレッチボール★ 19:00～20:00 伊集院	18:30～20:00 選手コースの為 ご利用レーンに制 限があります	エアロハイロー ★★☆ 19:00～20:00 上野	18:30～20:30 選手コースの為 ご利用レーンに制 限があります	カーヴィーダンス★ 19:00～20:00 篠原
20:00		YOGA☆ 20:10～21:10 宮園		Sintex®Tone☆ 20:10～21:10 小原		Prepare your body☆ 20:10～21:10 伊集院		かんたんステップ ☆☆ 20:10～21:10 杉山		YOGA☆ 20:10～21:10 黒川		ピラティス☆ 20:10～21:10 東中川
21:00			きまぐれフルコース 20:30～21:00									

- ☆ 基本的な動作を身に付けるクラス
- ★ 簡単な動きの中で体力をつけていくクラス
- ★★ 心肺向上・筋力アップ・脂肪燃焼のクラス
- ★★★ 音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズクラスのクラス

日曜日・祝日は、
通常18:00までの
営業となります



こころとからだのリフレッシュ
メルヘン