メルヘン中山　成人レッスンのお知らせ　　令和4年4月～

～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
	ひろみとあるく！ 10:30～11:00		ビューティー 10:30～10:50		4種目(週替) 10:30～11:00		ミックスシェイプ 10:30～11:00		アクアビクス 10:30～11:00		バレー 10:30～11:00	
11:00	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	アクアビクス 11:00～11:30	脂肪燃焼エアロ＆Sintex®★☆ 11:10～12:40 小原	4種目(週替) 11:00～11:30	フラダンス★ 11:10～12:10 市来	4種目(週替) 11:00～11:40	ボディコンディショニング☆ 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 ★☆ 11:10～12:10 川原
	キック(週替) 11:40～12:00		4種目(週替) 11:00～11:30				マスターズ＆ 飛び込み 11:30～12:30		ターン 11:40～12:00			
12:00			バタフライ 11:30～12:00									
13:00		健康体操☆ 13:00～14:00 菊永		Prepare your body☆ 13:00～14:30 伊集院		ポルドブラ☆ 13:00～14:00 鳩宿		ピラティス☆ 13:00～14:00 東中川		笑顔でフラ★ 13:00～14:00 篠原		YOGA☆ 13:00～14:00 竹内
14:00	アクアビクス 14:00～14:30		ウォーク＆トーク 14:00～14:30		楽しく水中運動 14:00～14:30		ウォーク＆トーク 14:00～14:30		ウォーキング＆ 4種目(週替) 14:00～15:00		14:00～18:30 ジュニアコース (プールのご利用はできません)	ベリーダンス★ 14:10～15:10 黒川
	楽しく泳ごう 14:30～15:00		楽しく泳ごう 14:30～15:00		リクエスト 14:30～15:00		30分で4種目 14:30～15:00					
15:00										キッズダンス 15:10～18:30		
16:00												
17:00	16:20～18:30 ジュニアコース (プールのご利用はできません)	バレエ 16:20～18:30	16:20～18:30 ジュニアコース (プ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 (プ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 (プ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 (プールのご利用はできません)			硬 筆 16:20～18:30
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	エアロハイロー★★☆ 19:00～20:00 上野	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		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	ボディコンディショニング☆ 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＆コンディショニング★☆ 19:00～20:00 川原	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	ラテンエアロ★★ 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☆ 19:30～21:00 伊集院		ピラティス☆ 20:10～21:10 東中川		YOGA☆ 20:10～21:10 黒川		笑顔でフラ★ 20:10～21:10 篠原
21:00			4種目(週替) 20:30～21:00				マスターズ 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