

メルヘンスポーツ宮崎 成人レッスンのご案内

[2023年4月1日~]

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
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
10:00~10:20 ストレッチ ポール 【鈴木】		10:00~10:20 ストレッチ 体操 【鈴木】		10:00~10:20 開放 (ラジオ体操)		10:00~11:00 ホール& ルーシーダットン 【赤木】		10:00~10:20 青竹 ストレッチ 【鈴木】		10:00~10:20 開放 (ラジオ体操)	
10:30~11:30 スロー燃焼 エアロ 【鈴木】	10:30~11:00 平泳ぎ	10:30~11:30 スロー燃焼 エアロ 【石川】	10:30~10:50 バタフライ 10:50~11:10 平泳ぎ	10:30~11:30 ステップ 【石川】	10:30~11:00 クロール 11:00~11:30 ウォーキング		10:30~11:00 背泳ぎ 11:00~11:30 うきうき ウォーキング	10:30~11:30 エアロ MAX 【石川】	10:30~10:50 背泳ぎ 10:50~11:10 バタフライ 11:10~11:30 ウォーキング	10:30~11:30 エアロ MAX 【河田】	10:30~11:00 クロール 11:00~11:30 アクアビクス
11:40~12:40 フラダンス 【斉藤】	11:00~11:30 うきうき ウォーキング	11:40~12:40 健康ヨガ 【酒井】	11:10~11:30 ウォーキング	11:45~12:45 マット ピラティス 【櫻井】		11:10~11:40 エアロ30 【鈴木】 11:50~12:50 フラダンス 【斉藤】 13:20~14:20 ステップ 【鈴木】		11:45~12:45 ズンバ 【赤木】		11:45~12:45 リフレッシュ ヨガ 【山崎】	
13:20~14:20 はじめて ステップ 【鈴木】	14:00~14:30 うきうき ウォーキング	13:20~14:00 エアロ40 【竹井】	14:00~14:20 ウォーキング 14:20~14:40 バタフライ 14:40~15:00 平泳ぎ	13:00~13:45 ストロング ネイション 【赤木】	14:00~14:30 ウォーキング		14:00~14:30 うきうき ウォーキング	13:00~14:00 いきいき エアロ 【竹井】	14:00~14:20 ウォーキング 14:20~14:40 背泳ぎ 14:40~15:00 平泳ぎ	13:30~14:30 わくわく エアロ 【SACHI】	
14:30~15:30 体幹ヨガ 【橋口】	14:30~15:00 クロール	14:05~15:05 ジャズ エアロ 【竹井】		14:00~14:45 ズンバ ゴールド 【赤木】	14:30~15:00 スタイル チョイス		14:30~15:00 バタフライ	14:10~15:10 健康リンパ ストレッチ 【竹内】			
19:15~20:15 はじめて エアロ 【竹井】		19:10~19:55 ストレッチ フロー 【外山】 20:00~21:00 かんたん ヒップホップ 【宇都】		19:15~20:15 シェイプアップ ヨガ 【本部】		19:15~20:00 バランス パンチ 【遠坂】		19:30~20:15 ズンバ 【赤木】			
							20:00~20:30 インターバル				

