

メルヘン中山 成人レッスンのお知らせ

R5年 9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
10:00	プール スタジオ わかば(水慣れ) 10:00～10:30 ひろみとあるく! 10:30～11:00	プール スタジオ わかば(背キック) 10:00～10:30 ビューティー 10:30～10:50	プール スタジオ わかば(平泳ぎ) 10:00～10:30 4種目(週替) 10:30～11:00	プール スタジオ わかば(平泳ぎ) 10:00～10:30 4種目(週替) 10:30～11:00	プール スタジオ わかば(平泳ぎ) 10:00～10:30 ミックスシェイプ 10:30～11:00	プール スタジオ わかば(クロール) 10:00～10:30 ウォーキング 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	アクアピクス 11:00～11:30 脂肪燃焼エアロ& Sinfex®Tone★ 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 リンパストレッチ☆ 11:10～12:10 伊集院	プール スタジオ 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
12:00	キック(週替) 11:40～12:00 健康体操☆ 13:00～14:00 菊永	4種目(週替) 11:00～11:30 バタフライ 11:30～12:00 リンパストレッチ☆ 13:00～14:00 伊集院	アクアピクス 11:00～11:30 脂肪燃焼エアロ& Sinfex®Tone★ 11:10～12:40 小原	マスターズ& 飛び込み 11:30～12:30 ピラティス☆ 13:00～14:00 東中川	ターン 11:40～12:00 笑顔でフラ★ 13:00～14:00 篠原	プール スタジオ 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
13:00	健康体操☆ 13:00～14:00 菊永	リンパストレッチ☆ 13:00～14:00 伊集院	アクアピクス 11:00～11:30 脂肪燃焼エアロ& Sinfex®Tone★ 11:10～12:40 小原	ポリドフラ☆ 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
14:00	アクアピクス 14:00～14:30 リクエスト 14:30～15:00	ウォーク&トーク 14:00～14:30 わかば 14:30～15:00	楽しく水中運動 14:00～14:30 わかば 14:30～15:00	ウォーク&トーク 14:00～14:30 30分で4種目 14:30～15:00	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	ベリーダンス★ 14:10～15:10 黒川
15:00						
16:00						
17:00	16:20～18:30 ジュニアコース 練習中のため フェールの利用は できません	16:20～18:30 ジュニアコース 練習中のため フェールの利用は できません	16:20～18:30 ジュニアコース 練習中のため フェールの利用は できません	16:20～18:30 ジュニアコース 練習中のため フェールの利用は できません	16:20～18:30 ジュニアコース 練習中のため フェールの利用は できません	16:20～18:30 ジュニアコース 練習中のため フェールの利用は できません
18:00						
19:00	18:30～20:00 選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有)	18:30～20:00 選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有)	18:30～20:00 選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有)	18:30～20:00 選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有)	18:30～20:00 選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有)	18:30～20:30 選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有)
20:00	エアロハイロー★★★ 19:00～20:00 上野	ダンスエアロ★★★ 19:00～20:00 小原	リンパストレッチ☆ 19:30～21:00 伊集院	ベーシックエアロ★★★ 19:00～20:00 伊集院	エアロ& コンディショニング★ 19:00～20:00 川原	カーヴィーエアロ★ 19:00～20:00 篠原
21:00	YOGA☆ 20:10～21:10 竹内	Sinfex®Tone☆ 20:10～21:10 小原		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

- ☆ 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



ここからからだのリフレッシュ
メルヘン