

メルヘン中山 成人レッスンのお知らせ

R6年 10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	リクエスト 10:00～10:30	リンパストレッチ☆ 10:00～11:00	わかぼ(背泳ぎ) 10:00～10:30	ピラティス☆ 10:00～11:00	わかぼ(平泳ぎ) 10:00～10:30	YOGA☆ 10:00～11:00		エアロ&楽のび☆ 10:00～11:00	わかぼ(クロール) 10:00～10:30	ラデンエアロ★★ 10:00～11:00		ダンスエアロ★★ 10:00～11:00
	ひろみとあるく! 10:30～11:00	伊集院	ビューティー 10:30～11:00	東中川	4種目(週替) 10:30～11:00	竹迫	ミックスシェイプ 10:30～11:00	元田	ウォーキング 10:30～11:00	上野		小原
11:00	クロール 11:00～11:40	ベーシックエアロ★ 11:10～12:10	4種目(週替) 11:00～11:30	かんたん エアロ&ボール★ 11:10～12:10	アクアピクス 11:00～11:30	脂肪燃焼エアロ& Sinfex®Tone★ 11:10～12:40	4種目(週替) 11:00～11:30	フラダンス☆ 11:10～12:10	4種目(週替) 11:00～11:40	リンパストレッチ☆ 11:10～12:10	きまぐれフルコース 10:45～11:30	リズミ体操★ 11:10～12:10
12:00	キック(週替) 11:40～12:00	歌津	バタフライ 11:30～12:00	杉山		小原	マスターズ& 飛び込み 11:30～12:30	谷川	ターン 11:40～12:00	伊集院		川原
13:00		健康体操☆ 13:00～14:00		リンパストレッチ☆ 13:00～14:00		鳩宿	ボルドフラ☆ 13:00～14:00		笑顔でフラ★ 13:00～14:00			YOGA☆ 13:00～14:00
14:00	アクアピクス 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			ベリーダンス★ 14:10～15:10
15:00	リクエスト 14:30～15:00		リクエスト 14:30～15:00		リクエスト 14:30～15:00		30分で4種目 14:30～15:00					黒川
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	ジュニアバレエ 16:20～18:30	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	硬筆 16:20～18:30	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	キッズダンス 16:20～18:30	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	硬筆 16:20～18:30	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	キッズダンス 15:10～18:30	13:50～18:30 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	硬筆 16:20～18:30
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)	エアロハイロー★★★ 19:00～20:00	18:30～20:00 選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有)	ダンスエアロ★★★ 19:00～20:00	18:30～20:00 選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有)	リンパストレッチ☆ 19:30～21:00	18:30～20:00 選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有)	ベーシックエアロ★ 19:00～20:00	18:30～20:00 選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有)	エアロ& コンティニューング★★ 19:00～20:00	18:30～20:30 選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有)	カーヴィーエアロ★ 19:00～20:00
20:00		YOGA☆ 20:10～21:10		Sinfex®Tone☆ 20:10～21:10				ピラティス☆ 20:10～21:10	YOGA☆ 20:10～21:10			笑顔でフラ★ 20:10～21:10
21:00		竹内	きまぐれフルコース 20:15～20:45	小原			きまぐれフルコース 20:15～20:45	東中川	黒川			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



ここからただのリフレッシュ
メルヘン