

メルヘン中山 成人レッスンのお知らせ

R7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
10:00	ひろみと歩く! 10:15～10:45	リンパストレッチ☆ 10:00～11:00	アクアピクス 10:15～10:45	アクアピクス 10:15～10:45	ウォーキング 10:15～10:45	ダンスエアロ★★ 10:00～11:00
11:00	キック(週替) 10:45～11:00	伊集院	ビューティー 10:45～11:00	やさしいクロール 10:45～11:15	ミックスシェイプ 10:30～11:00	スタート練習 10:45～11:00
	クロール 11:00～11:30	ベーシックエアロ★	背泳ぎ 11:00～11:30	脂肪燃焼エアロ& Sintex®Tone★★	4種目(週替) 11:00～11:30	クロール 背泳ぎ 11:00～11:30
12:00	バタフライ 11:30～12:00	11:10～12:10 歌津	平泳ぎ 11:30～12:00	11:10～12:40 小原	マスターズ& 飛び込み 11:30～12:30	11:10～12:10 伊集院
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	ポルドルラ☆ 13:00～14:00 鳩宿	コア・体幹ピラティス☆ 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	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 黒川
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		
16:00						13:50～18:30 ジュニアコース 練習中のため プールの利用は できません
17:00	16:20～18:30 ジュニアコース 練習中のため プールの利用は できません	16:20～18:30 ジュニアコース 練習中のため プールの利用は できません	16:20～18:30 ジュニアコース 練習中のため プールの利用は できません	16:20～18:30 ジュニアコース 練習中のため プールの利用は できません	16:20～18:30 ジュニアコース 練習中のため プールの利用は できません	キッズダンス 15:10～18:30
18:00		硬筆 16:20～18:30	硬筆 16:20～18:30	硬筆 16:20～18:30	硬筆 16:20～18:30	硬筆 16:20～18:30
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)
	チャレンジハイロー ★★★ 19:00～20:00 上野	ダンスエアロ★★ 19:00～20:00 小原	SALSATION®★★ 19:00～20:00 石井	ポテコンティショニング★ 19:00～20:00 伊集院	コンティショニングエアロ ★★ 19:00～20:00 川原	エンジョイエアロ★ 19:00～20:00 篠原
20:00	夜のリラックスヨガ☆ 20:10～21:10 竹内	Sintex®Tone★ 20:10～21:10 小原	リンパストレッチ☆ 20:10～21:10 伊集院	コア・体幹ピラティス ☆ 20:10～21:10 東中川	ヒーリングヨガ☆ 20:10～21:10 黒川	笑顔でフラ★ 20:10～21:10 篠原
21:00		きまぐれフルコース 20:15～20:45	きまぐれフルコース 20:15～20:45	きまぐれフルコース 20:15～20:45		

- ☆ 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



ここからからだのリフレッシュ
メルヘン