

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
10:00	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
10:15～10:45	ひろみと歩く! 10:15～10:45 リンパストレッチ☆	アクアピクス 10:15～10:45 インナービュー ティーピラティス☆	アクアピクス 10:15～10:45 やさしいクロール 10:45～11:15	YOGA☆ 10:00～11:00 竹迫	ウォーキング 10:15～10:45 スタート練習 10:45～11:00 ミックスシェイプ 10:30～11:00 4種目(週替) 11:00～11:30	ラテンエアロ★★ 10:00～11:00 上野
10:45～11:00	キック(週替) 10:45～11:00 伊集院	ビューティー 10:45～11:00 東中川				
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 エアロ&バランスボ ール★		脂肪燃焼エアロ& Sintex®Tone★★ 11:10～12:40 小原	フラダンス☆ 11:10～12:10 谷川	きまぐれフルコース 11:00～11:30 リンパストレッチ☆
11:30～12:00	バタフライ 11:30～12:00 歌津	平泳ぎ 11:30～12:00 杉山		マスターズ& 飛び込み 11:30～12:30	平泳ぎ バタフライ 11:30～12:00 伊集院	リズム体操★ 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		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	
14:30～15:00	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		ベリーダンス★ 14:10～15:10 黒川
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
16:20～18:30	ジュニアバレー 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	ジュニアバレー 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	ジュニアバレー 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	ジュニアバレー 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	ジュニアバレー 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 硬筆 16:20～18:30
18:00						
18:30～20:00	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	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 小原	選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有) SALSATION®★★ 19:00～20:00 石井	選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有) ポテコンティショニング★ 19:00～20:00 伊集院	選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有) コンティショニングエアロ ★★ 19:00～20:00 川原	選手コース練習中 ご利用レーンに制限 (有) 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		

- ☆ 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

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