

メルヘン中山 成人レッスンのお知らせ

R7年 11月～

	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
		リンパストレッチ☆	わかば 10:00～10:30	インナービューティー ピラティス☆		YOGA☆		エアロ&楽のび★		ラデンエアロ★★		ダンスエアロ★★
11:00	ひろみと歩く！ 10:30～11:00	10:00～11:00 伊集院	アクアビクス 10:30～11:00	10:00～11:00 東中川	アクアビクス 10:30～11:00	10:00～11:00 竹迫	ミックスシェイプ 10:30～11:00	10:00～11:00 元田	ウォーキング 10:15～10:45 スタート&ターン 10:45～11:00 第1・2週	10:00～11:00 上野		10:00～11:00 小原
	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★	やさしいクロール 11:00～11:30	脂肪燃焼エアロ& Sintex®Tone★☆	4種目(週替) 11:00～11:30	フラダンス☆	クロール 11:00～11:30	リンパストレッチ☆	きまぐれフルコース 11:00～11:30	リズム体操★
12:00	バタフライ 11:30～12:00	11:10～12:10 歌津	平泳ぎ 11:30～12:00	11:10～12:10 杉山		11:10～12:40 小原	マスタース& 飛び込み 11:30～12:30	11:10～12:10 谷川	平泳ぎ 11:30～12:00 第3・4週	11:10～12:10 伊集院		11:10～12:10 川原
13:00									背泳ぎ 11:00～11:30 バタフライ 11:30～12:00			
		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		ポルドフラ☆ 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		ゆったいリラックスヨガ☆ 13:00～14:00 竹内
14:00	アクアビクス 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	15:00～16:00 ジュニアコース練習中 ご利用レーンに制限(有)		15:00～16:00 ジュニアコース練習中 ご利用レーンに制限(有)		15:00～16:00 ジュニアコース練習中 ご利用レーンに制限(有)		15:00～16:00 ジュニアコース練習中 ご利用レーンに制限(有)		15:00～16:00 ジュニアコース練習中 ご利用レーンに制限(有)		13:30～18:30 ジュニアコース 練習中のため フルの利用は できません	
17:00	16:20～18:30 ジュニアコース 練習中のため フルの利用は 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 フルの利用は できません	キッズダンス 16:20～18:30		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)	チャレンジハイロー ★★☆ 19:00～20:00 上野	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 小原	18:30～20:00 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	18:30～20:00 選手コース練習中 ご利用レーンに制限(有)	ポティコンティショニング★ 19:00～20:00 伊集院	18:30～20:00 選手コース練習中 ご利用レーンに制限(有)	コンディショニング エアロ★☆ 19:00～20:00 川原	18:30～20:00 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のクラス

日曜日・祝日は、通常17:40までの営業となります。
祝日はご利用レーンに制限がある場合があります。



こころとからだのリフレッシュ
メルヘン