メルヘン中山　成人レッスンのお知らせ　　R8年　4月～

	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		リンパストレッチ☆ 10:00～11:00 伊集院	わかば 10:00～10:30	インナービューティー ピラティス☆ 10:00～11:00 東中川		YOGA☆ 10:00～11:00 竹迫		エアロ＆楽のび★ 10:00～11:00 元田	わかば 10:00～10:30	ラテンエアロ★★ 10:00～11:00 上野		ダンスエアロ★★ 10:00～11:00 小原
11:00	ひろみと歩く！ 10:30～11:00		アクアビクス 10:30～11:00		アクアビクス 10:30～11:00		ミックスシェイプ 10:30～11:00		ウォーキング 10:30～11:00		きまぐれフルコース 11:00～11:30	リズム体操★ 11:10～12:10 川原
12:00	クロール 11:00～11:30 バタフライ 11:30～12:00	ベーシックエアロ★ 11:10～12:10 歌津	背泳ぎ 11:00～11:30 平泳ぎ 11:30～12:00	エアロ& バランスボール★ 11:10～12:10 杉山	やさしいクロール 11:00～11:30	脂肪燃焼エアロ& Sintex®Tone★☆ 11:10～12:40 小原	4種目(週替) 11:00～11:30 マスターズ& 飛び込み 11:30～12:30	フラダンス☆ 11:10～12:10 谷川	第1・2週 クロール 11:00～11:30 平泳ぎ 11:30～12:00 第3・4週 背泳ぎ 11:00～11:30 バタフライ 11:30～12:00	リンパストレッチ☆ 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		ポルドブラ☆ 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		ゆったりリラックスヨガ☆ 13:00～14:00 竹内
14:00	アクアビクス 14:00～14:30 リクエスト 14:30～15:00		ウォーク&トーク 14:00～14:30 リクエスト 14:30～15:00		楽しく水中運動 14:00～14:30 リクエスト 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	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 プールの利用は できません	
16:00												
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	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 プールの利用は 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 プールの利用は 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 プールの利用は 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 プールの利用は 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)	ボディコンディショニング★ 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)	
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		
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。

MERUHEN SPORTS Co.,Ltd. JAPAN
こころとからだのリフレッシュ
メルヘン