

バーデやなせ 2019年 3月 レッスンスケジュール

	月			火			水			木			金			土		日	
	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション プール	25mプール サウナ	スタジオ	アトラクション 25m プール	スタジオ	アトラクション 25m プール	スタジオ
10:00																			
10:30	10:30~11:15 アクアピクス 45 渡辺		10:30~11:00 はじめよう 筋トレ 篠崎(孝)	10:30~11:00 アクアピクス30 渡辺		10:30~11:30 ピラティス 相川		10:30~11:30 パレトン 本庄	10:30~11:15 アクアピクス 45 野村		10:30~11:15 エアロ初級 塩谷		10:30~11:00 機能改善 エクササイズ 向吉	1週目 肩 2週目 腰 3週目 股関節 4週目 膝	10:30~11:15 CENTERGY 45 IKE		10:30~11:15 エアロ初級 田中		10:30~11:15 ランダムレッスン 週替わり
11:00		11:30~12:00 週替りスイム 斎須	11:15~12:15 YOGA 恩田	11:15~11:45 機能改善 ウォーキング 渡辺		11:45~12:45 ZUMBA 前田		11:45~12:30 POWER 45 RYO		11:45~12:15 初級 クロール 斎須	11:30~12:15 フィットネス フラ 塩谷		11:15~11:45 フラクティック アクア 向吉	12:00~12:30 3ヶ月スイム 向吉	11:30~12:30 フラダンス 成島	11:30~12:15 アクアピクス 45 渡辺	11:30~12:15 fight 45 YUKI		11:30~12:30 fight 60 DAIKI
12:00	1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 クロール 4週目 平泳ぎ		12:30~13:15 ステップ初級 篠崎(孝)	12:00~12:45 中級スイム 落合		12:40~12:50 ロウリュウ		12:30~13:00 初級 平泳ぎ 斎須	12:40~12:50 ロウリュウ	12:50~13:20 機能改善 ストレッチ 篠崎(孝)	12:45~13:15 はじめよう ステップ 金久保		12:00~12:30 3ヶ月スイム 向吉	12:45~13:15 はじめよう 筋トレ 野澤(大)		12:30~13:15 ZUMBA 塩谷		12:45~13:45 CENTERGY 60 IKE	12:45~13:45 CENTERGY 60 IKE
13:00		12:45~13:15 機能改善 ウォーキング 山口	13:30~14:00 水慣れクラス 山口	13:00~13:45 fight 45 DAIKI		13:00~13:45 fight 45 DAIKI		13:45~14:15 月替りスイム 斎須	13:00~13:30 水慣れクラス 斎須	13:30~14:15 エアロ初級 篠崎(孝)	13:15~13:45 水中筋トレ 斎須		13:30~14:15 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE	14:00~14:30 初級 バタフライ 斎須	13:30~14:15 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE	14:00~14:30 パワー ヨガ 阿部		13:30~14:30 パワー ヨガ 阿部	14:00~15:00 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE
14:00		14:15~14:45 初級 クロール 山口	14:25~14:55 機能改善 ストレッチ 小池	14:00~16:10 総合 太極拳 陳式 心意根元 太極剣 大島		14:30~15:30 ピラティス akemi		14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:00 アクアピクス30 田中	14:30~15:30 ピラティス akemi	14:30~15:30 YOGA 金久保		14:30~15:30 自力整体 とめえ	14:45~15:15 アクアピクス30 野澤(増)	14:30~15:30 自力整体 とめえ	14:45~15:30 ウェービング ストレッチ 阿部		14:45~15:30 ウェービング ストレッチ 阿部	14:00~15:00 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE
15:00				1週目 肩 2週目 腰 3週目 股関節 4週目 膝															
16:00						14:30~17:00 第2週 張先生													
17:00																			
18:00																			
18:30																			
19:00		19:00~19:30 初級クロール 斎須	18:45~19:30 fight 45 DAIKI	19:30~20:00 機能改善 エクササイズ 向吉		18:45~19:45 ピラティス akemi		18:15~19:15 入門太極拳 (42式) YOU	18:45~19:15 水慣れクラス 斎須	19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:30~20:00 アクアピクス30 田中	18:30~19:15 YOGA 片岡 / 加藤	19:30~20:00 アクアピクス30 木村	19:00~19:10 ロウリュウ 野澤(増)	18:30~19:15 ホルドブラ KATSUE	19:10~20:10 HIP HOP 鎌草	19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE		19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE
19:30		19:45~20:15 アクアピクス30 渡辺	19:45~20:45 ハタスロー ヨガ 阿部	20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE		20:00~20:30 アクアピクス30 渡辺		19:20~19:50 初級平泳ぎ 斎須	19:20~19:50 初級平泳ぎ 斎須	20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	20:15~20:25 ロウリュウ	19:30~20:30 フラダンス 添野	20:15~20:45 初級背泳ぎ 斎須	20:15~20:45 初級背泳ぎ 斎須	20:15~20:45 初級背泳ぎ 斎須	20:45~21:30 POWER 45 TOSHI 定員:20名		20:45~21:30 POWER 45 TOSHI 定員:20名	17:45~18:15 機能改善 ストレッチ 高橋
20:00				20:15~20:25 ロウリュウ		20:00~20:30 アクアピクス30 渡辺		20:45~21:45 fight 60 YUKI	20:00~20:30 アクアピクス30 渡辺	20:45~21:45 fight 60 YUKI	20:15~20:25 ロウリュウ	20:40~21:40 エアロ 上級 篠崎(孝)	20:50~21:20 初級バタフライ 斎須	20:50~21:20 初級バタフライ 斎須	20:45~21:30 POWER 45 TOSHI 定員:20名		20:45~21:30 POWER 45 TOSHI 定員:20名		20:45~21:30 POWER 45 TOSHI 定員:20名
21:00				20:30~21:00 3ヶ月スイム 向吉		21:00~21:45 ZUMBA YUUKA													
21:30				1月~3月は 平泳ぎ															
22:00																			
22:30																			

日曜日 10:30~11:15
ランダムレッスン

3日 - フローヨガ
担当: 恩田

10日 - 休館日

17日 - ヨガ
担当: 金久保

24日 - はじめよう太極拳
担当: YOU

31日 - ZUMBA
担当: Yachi

- プログラムカラー**
- プール
 - アクアピクス
 - スイム
 - スタジオ
 - ストレッチ
 - 筋力トレーニング
 - エアロピクス・ステップ
 - ダンス
 - コンディショニング
 - ヨガ
 - 太極拳
 - MOSSA
 - ESMILLS

変更

赤枠で囲まれている
プログラムは前月と
変わっている箇所です。

第1・3・5
片岡
第2・4
加藤

時間変更

追加