

# バーデやなせ 2019年 4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 アクアビクス 45 渡辺		10:30~11:00 はじめよう 筋トレ 篠崎(孝)	10:30~11:00 アクアビクス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 アクアビクス 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 齋須	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 齋須	11:30~12:15 フィットネス フラ 塩谷	11:15~11:45 ブラクティック 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 アクアビクス 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	12:45~13:15 機能改善 ウォーキング 山口	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	12:40~12:50 水慣れクラス 齋須	12:50~13:20 機能改善 ストレッチ 篠崎(孝)		12:30~13:00 初級 平泳ぎ 齋須	12:45~13:15 はじめよう ステップ 金久保		4月~6月は 背泳ぎ	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	
13:00		13:30~14:00 水慣れクラス 山口	13:30~14:15 エアロ中級 飯田	13:00~13:45 fight 45 DAIKI		13:00~13:30 水慣れクラス 齋須	13:45~14:15 月替りスイム 齋須	13:30~14:15 エアロ初級 篠崎(孝)		13:15~13:45 水中筋トレ 齋須	13:30~14:15 骨盤ケア 中山			13:30~14:15 BODYATTACK 45 IKE	14:00~14:30 初級 バタフライ 齋須	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 大島		14:30~15:00 アクアビクス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 ともえ	14:45~15:15 アクアビクス30 野澤(瑠)	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 クロール 2週目 平泳ぎ 3週目 バタフライ 4週目 背泳ぎ		14:30~17:00 第2週 張先生													
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00	19:30~20:00 アクアビクス30 落合		18:45~19:30 fight 45 DAIKI	19:30~20:00 機能改善 エクササイズ 向吉		18:45~19:15 入門太極拳 (42式) YOU	18:45~19:15 水慣れクラス 齋須	18:30~19:15 YOGA 片岡 / 加藤	19:30~20:00 アクアビクス30 田中		19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:30~20:00 アクアビクス30 木村	19:00~19:10 ロウリュウ	18:30~19:15 ボルドブラ KATSUE	19:10~20:10 HIP HOP 鎌草				
20:00		20:15~20:45 初級クロール 落合	19:45~20:45 ハタスロー ヨガ 阿部		20:00~20:30 アクアビクス30 渡辺	19:20~19:50 初級平泳ぎ 齋須	20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE	20:15~20:25 ロウリュウ	20:15~20:25 ロウリュウ	20:15~20:25 ロウリュウ	20:45~21:45 fight 60 YUKI	20:15~20:45 初級背泳ぎ 齋須	20:15~20:45 初級バタフライ 齋須	19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE					
21:00			21:00~21:45 エアロ初級 明石		21:00~21:45 ZUMBA YUUKA									20:45~21:30 fight 45 TOSHI 定員:20名					
22:00																			
23:00																			

日曜日 10:30~11:15  
ランダムレッスン

7日-ZUMBA  
担当:Yachi

14日-休館日

21日-エアロ初級  
担当:山崎

28日-エアロ初級  
担当:田村

時間変更

NEW

時間変更

第1・3・5 ⇒ 片岡  
第2・4 ⇒ 加藤

変更

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。

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