

バーデやなせ 2019年 5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 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		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	12:45~13:15 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		12:50~13:20 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		13:45~14:15 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	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		14:00~16:10 総合 太極拳 大島	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 ともえ	14:45~15:30 アクアピクス30 野澤(瑠)	14:45~15:30 ウェープリング ストレッチ 阿部		14:00~15:00 LES MILLS BODYATTACK 60 IKE		
15:00						14:30~17:00 第2週 張先生													
16:00																			
17:00																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00	19:45~20:15 アクアピクス30 落合	20:25~20:55 初級クロール 落合	19:45~20:45 ハタスロー ヨガ 阿部	19:30~20:00 機能改善 エクササイズ 向吉		20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE	20:00~20:30 アクアピクス30 渡辺	20:00~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:30~20:00 アクアピクス30 田中	20:15~20:25 ロウリュウ	19:30~20:30 フラダンス 添野	19:30~20:00 アクアピクス30 木村	20:15~20:45 初級背泳ぎ 齋須	19:30~20:30 ラテンエアロ KATSUE	19:10~20:10 HIP HOP 鎌草				
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			

日曜日 10:30~11:15
ランダムレッスン

5日-エアロ初中級
担当:田中

12日-休館日

19日-エアロ初級
担当:山崎

26日-エアロ初中級
担当:明石

第1・3・5 ⇒ 片岡
第2・4 ⇒ 加藤

1週目 肩
2週目 腰
3週目 股関節
4週目 膝

- 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
 - LES MILLS

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。