

# バーデやなせ 2019年 6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	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	12:40~12:50 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		13:45~14:15 月替りスイム 齋須	13:45~14:15 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 YOGA 金久保			14:30~15:30 自力整体 ともえ	14:45~15:15 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				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		18:45~19:15 入門太極拳 (42式) YOU															
16:00						18:45~19:15 水慣れクラス 齋須	18:45~19:15 入門太極拳 (42式) YOU													日曜日 10:30~11:15 ランダムレッスン	
17:00						19:20~19:50 初級平泳ぎ 齋須	19:30~20:00 アクアピクス30 篠崎													2日-エアロ初級 担当:田中 9日-休館日	
18:00						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													16日-エアロ初級 担当:塩谷 23日-エアロ初級 担当:田村 30日-ZUMBA 担当:Yachi	
19:00						20:15~20:25 ロウリュウ 45 IKE	20:15~20:25 ロウリュウ 齋須													プログラムカラー ●プール ●スタジオ	
19:30						20:30~21:00 3ヶ月スイム 向吉	20:30~21:00 3ヶ月スイム 向吉													●スタジオ	
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	20:15~20:25 ロウリュウ 45 IKE	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													●スタジオ	
21:00						21:00~21:45 ZUMBA YUUKA	21:00~21:45 ZUMBA YUUKA														●スタジオ
22:00																					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。
23:00																					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。

日曜日 10:30~11:15  
ランダムレッスン

2日-エアロ初級  
担当:田中  
9日-休館日

16日-エアロ初級  
担当:塩谷  
23日-エアロ初級  
担当:田村  
30日-ZUMBA  
担当:Yachi

- プログラムカラー
- プール
  - スタジオ
- アクアピクス
  - スイム
  - 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