

# バーデやなせ 2019年9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																			
: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 野澤(瑞)	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	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	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		11:30~12:00 初級 クロール 齋須	11:30~12:15 フィットネスフ 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 青泳ぎ 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		13:00~13:45 fight 45 DAIKI	12:40~12:50 ロウリュウ	12:45~13:30 水慣れクラス 齋須	12:45~13:30 エアロ初級 篠崎(孝)		12:15~12:45 初級 平泳ぎ 齋須	12:30~13:15 ZUMBA 田中		12:00~12:30 7月~9月は 平泳ぎ	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	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	13:00~13:30 水慣れクラス 齋須	13:45~14:15 月替りスイム 齋須	13:45~14:15 機能改善 ストレッチ 野澤(大)		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 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		14:30~15:00 総合 太極拳 大島	14:30~15:30 ピラティス60 akemi	14:30~15:00 アクアピクス30 田中	14:30~15:30 ピラティス60 akemi	14:30~15:30 ピラティス60 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(瑞)	14:45~15:30 ウェープリング ストレッチ 阿部			
15:00																			
16:00																			
:30																			
17:00																			
:30																			
18:00																			
:30																			
19:00																			
: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	20:15~20:25 ロウリュウ	20:00~20:45 BODYATTACK 45 IKE	19:15~19:45 初級平泳ぎ 齋須	19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷	19:30~20:00 アクアピクス30 篠崎	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	19:00~19:10 ロウリュウ	19:30~20:30 ラテンエアロ 鎌草	19:10~20:10 HIP HOP 鎌草	19:10~20:10 HIP HOP 鎌草			
21:00																			
:30																			
22:00																			
:30																			

日曜日 10:30~11:15  
ランダムレッスン  
1日-エアロ初級  
担当:神山  
8日-休館日  
15日-パレトン45  
担当:本庄  
22日-エアロ初級  
担当:山崎  
29日-エアロ初級  
担当:田中

- 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
  - ESMILLS

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。