



令和2年1月 **レッスンプログラム表**

—お知らせ—

45分以上のレッスンに関しては15分短縮し、
換気と消毒をさせていただきます。
ご了承ください。

プログラム構成担当:池田 小夏

| 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--|------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| ジム | スタジオ | プール | ジム | スタジオ | プール | ジム | スタジオ | プール | ジム | スタジオ | プール | ジム | スタジオ | プール | ジム | スタジオ | プール |
| 10:45~11:15 初心者 ガイド | 11:00~12:00 エアロビクス 中級 塚原尚子 | 11:00~11:30 ヌードル ウォーキング 小林 潤 | 10:45~11:15 初心者 ガイド | 11:00~11:45 エアロビクス 初級 塚原尚子 | 12:00~12:30 アクア ヌードル 塚原尚子 | 10:45~11:15 初心者 ガイド | 11:00~12:00 ルーシー ダットン 長倉昌子 | 11:15~11:45 アクアダンス 井上由香 | 10:45~11:15 初心者 ガイド | 11:00~12:00 ヨガ セラピー 中村光江 | 12:15~13:00 水中 腰らく体操 小口 翔 | 10:45~11:15 初心者 ガイド | 11:00~11:45 ヨガ 菅原美穂 | 11:00~11:30 水中歩行 エクササイズ 小口 翔 | 10:45~11:15 初心者 ガイド | 10:50~11:35 週替わり | |
| 担当変更 | | | 担当変更 | | | | | | | | | 担当変更 | | | 9日 担当: YUKARI エアロビクス初級 | | |
| 11:15~11:45 初心者 ガイド | 12:15~12:45 チューブ トレーニング 仁瓶清孝 | 11:45~12:15 中級スイム 小林 潤 | 11:15~11:45 初心者 ガイド | 12:45~13:30 ピラトレ 小口 翔 | 12:45~13:15 水中歩行 エクササイズ 仁瓶清孝 | 11:15~11:45 初心者 ガイド | 12:15~13:15 HIP HOP 小椋文香 | 12:00~12:30 平泳ぎ 初級 小口 翔 | 11:15~11:45 初心者 ガイド | 12:45~13:15 サーキット トレーニング 長倉昌子 | 13:15~13:45 クロール 初級 小林 潤 | 11:15~11:45 初心者 ガイド | 12:00~12:30 ボールピクス 長倉昌子 | 12:00~12:45 1ヶ月 マスター クロール 小口 翔 | 11:15~11:45 初心者 ガイド | 16日:お休み | 23日:お休み |
| 担当変更 | | 担当変更 | 担当変更 | | | | | | 担当変更 | | | | | | | | |
| 11:45~12:15 初心者 ガイド | 13:00~13:45 ステップ 初級 船山あけみ | 13:00~13:30 水中歩行 エクササイズ 仁瓶清孝 | 11:45~12:15 初心者 ガイド | 13:45~14:15 バランス ボール 池田小夏 | 13:50~14:20 上級スイム 仁瓶清孝 | 13:30~14:15 エアロビクス 入門 福田記代子 | | 13:30~14:00 ダンベル ウォーキング 池田小夏 | 11:45~12:15 初心者 ガイド | 13:30~14:15 体幹 トレーニング 長倉昌子 | 14:00~14:30 水中歩行 エクササイズ 池田小夏 | 11:45~12:15 初心者 ガイド | 13:10~13:55 エアロビクス 初中級 浜島直美 | 14:10~14:40 アクアピクス 浜島直美 | | | |
| 担当変更 | | | 担当変更 | | | | | | 担当変更 | | | | | | | | |
| 15:00~18:45 | | | 15:00~20:15 | | | 15:00~18:45 | | | 15:00~20:15 | | | 15:00~18:45 | | | 10:30~20:00 | | |
| このお時間はお子様のスイミングスクールがごさいますので、利用レーンの制限がごさいます。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:15~19:45 初心者 ガイド | 19:15~20:00 骨盤 ストレッチ 浜島直美 | 20:00~20:30 アクアダンス 浜島直美 | 19:15~19:45 初心者 ガイド | 19:15~20:00 ステップ 初級 船山あけみ | 20:00~20:30 アクア ヌードル 池田小夏 | 19:15~19:45 初心者 ガイド | 19:15~20:00 ボディメイク YOGA 山本 都 | 20:00~20:30 クロール 初級 小林 潤 | 20:00~20:30 初心者 ガイド | 19:30~20:15 エアロビクス 初級 塚原尚子 | 19:15~19:45 初心者 ガイド | 19:15~20:00 ピラティス 飯田希枝 | 20:10~20:40 平泳ぎ 初級 仁瓶清孝 | 19:15~19:45 初心者 ガイド | 19:25~19:40 腹筋15 浅野 翼 | 20:00~20:30 ボール ウォーキング 浅野 翼 | |
| 担当変更 | | | 担当変更 | | | 担当変更 | | | | | | 担当変更 | | | | | |
| 19:45~20:15 初心者 ガイド | | | 19:45~20:15 初心者 ガイド | | | 19:45~20:15 初心者 ガイド | 20:00~20:45 エアロビクス 初級 浜島直美 | | | | | | 19:45~20:15 初心者 ガイド | 20:00~20:45 エアロビクス 初級 飯田希枝 | | | 19:45~20:15 初心者 ガイド |

レッスンご参加にあたって、安全面を考慮し、各レッスンに定員を設けさせていただいております。
また、コロナウイルス対策期間はスタジオレッスンの定員を14名とし、配布開始時間を
レッスン開始15分前と致します。
整理券はフロントでお受け取りいただき、レッスン開始前にインストラクターへお渡しください。
ご理解、ご協力お願い申し上げます。

初心者向け
 中級者向け
 上級者向け
 種目変更

パシフィックスポーツプラザ