

# 4月 ~ 7月 南長野運動公園レッスンスケジュール

時間 曜日	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	体育館	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00			8:30 - 11:00													
9:15	9:15 - 9:30(15) <b>リラックスストレッチ</b> ☆☆☆☆☆			9:15 - 9:30(15) <b>リラックスストレッチ</b> ☆☆☆☆☆			9:30 - 10:20(50) <b>バレエエクササイズ</b> ☆☆☆☆☆ 黒岩 あずさ			9:15 - 9:45(30) <b>ストレッチボール</b> ☆☆☆☆☆		8:30 - 11:00	9:15 - 10:00(45) <b>コアトレーニング</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子		9:30 - 10:30(60) <b>パワーヨガ</b> ☆☆☆☆☆ 柳澤 美恵	
9:45	9:45 - 10:45(60) <b>太極拳 (初級)</b> ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		<b>フリー卓球</b> ★クラブ会員無料★	9:40 - 10:40(60) <b>太極拳</b> ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		9:30 - 11:00 <b>大人卓球教室</b> 竹内 和男			10:00 - 10:45(45) <b>水中ウォーキング &amp; シェイプ</b> ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		<b>フリー卓球</b> ★クラブ会員無料★	10:15 - 11:00(45) <b>かんたんステップ</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子		10:45 - 11:30(45) <b>ストレッチボール</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子		
10:00		10:00 - 10:45(45) <b>アクアウォーキング</b> ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		10:00 - 10:30(30) <b>アクアウォーキング</b> ☆☆☆☆☆ 岸 美紀					10:30 - 11:15(45) <b>中級エアロ</b> ☆☆☆☆☆ 土屋 悟		10:00 - 10:30(30) <b>スタートスイム</b> ☆☆☆☆☆ 小池 勲代		10:55 - 11:40(45) <b>はじめてクロール</b> ☆☆☆☆☆ 小池 勲代		10:45 - 11:30(45) <b>コアトレーニング</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	
11:00		11:00 - 11:45(45) <b>背泳ぎ (初・中)</b> ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		10:50 - 11:50(60) <b>ヨガ</b> ☆☆☆☆☆ 内山 国彦					10:55 - 11:40(45) <b>加ル・背泳ぎ (初)</b> ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		11:00 - 12:00 <b>親子体操</b> ☆☆☆☆☆ 高橋 喜代子		11:15 - 12:00(45) <b>ラテンエアロ</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子		11:45 - 12:30(45) <b>コアトレーニング</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	
11:00	11:00 - 11:45(45) <b>ピギナーエアロ</b> ☆☆☆☆☆ 掛川 万紀子	11:00 - 11:45(45) <b>背泳ぎ (初・中)</b> ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		12:00 - 12:50(50) <b>BAILA BAILA</b> ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子					11:30 - 12:15(45) <b>かんたんステップ</b> ☆☆☆☆☆ 土屋 悟		11:20 - 11:50(30) <b>アクアピクス</b> ☆☆☆☆☆ 橋詰 敬子		11:15 - 12:00(45) <b>ラテンエアロ</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子		11:45 - 12:30(45) <b>コアトレーニング</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	
12:00	12:00 - 12:30(30) <b>腰痛リセット</b> ☆☆☆☆☆ 北田 なる美	12:00 - 12:45(45) <b>スイミング</b> ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		12:00 - 12:50(50) <b>BAILA BAILA</b> ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子					11:50 - 12:35(45) <b>平泳ぎ・バタフライ (初)</b> ☆☆☆☆☆ 小池 勲代		12:00 - 12:45(45) <b>平泳ぎ (初)</b> ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子		11:15 - 12:00(45) <b>ラテンエアロ</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子		11:45 - 12:30(45) <b>コアトレーニング</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	
12:00	12:00 - 12:30(30) <b>腰痛リセット</b> ☆☆☆☆☆ 北田 なる美	12:00 - 12:45(45) <b>スイミング</b> ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		12:00 - 12:50(50) <b>BAILA BAILA</b> ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子					12:30 - 13:15(45) <b>バタフライ (初・中)</b> ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子		12:55 - 13:40(45) <b>スイミング (フィン)</b> ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子		13:00 - 13:45(45) <b>ウェープリング</b> ☆☆☆☆☆ 柳澤 美恵		12:45 - 13:45(60) <b>ステップマニア</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	
13:00	12:45 - 13:30(45) <b>やさしいエアロ</b> ☆☆☆☆☆ 中村 彰子	13:00 - 13:45(45) <b>アクアピクス</b> ☆☆☆☆☆ 橋詰 敬子		13:00 - 13:45(45) <b>コアトレーニング</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子					12:45 - 13:30(45) <b>バタフライ (初・中)</b> ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子		12:55 - 13:40(45) <b>スイミング (フィン)</b> ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子		13:00 - 13:45(45) <b>ウェープリング</b> ☆☆☆☆☆ 柳澤 美恵		12:45 - 13:45(60) <b>ステップマニア</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子	
13:00	13:40 - 14:40(60) <b>ヨガ</b> ☆☆☆☆☆ 中村 彰子	13:00 - 13:45(45) <b>アクアピクス</b> ☆☆☆☆☆ 橋詰 敬子		13:00 - 13:45(45) <b>コアトレーニング</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子					13:25 - 14:10(45) <b>スイミング (フィン)</b> ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子		13:00 - 13:45(45) <b>スイミング (フィン)</b> ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子		14:00 - 15:00(60) <b>ヨガ</b> ☆☆☆☆☆ 柳澤 美恵			
14:00	14:50 - 15:50(60) <b>ベリーダンス</b> ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝			14:00 - 14:45(45) <b>かんたんステップ</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子					14:00 - 14:45(45) <b>ベリーダンス</b> ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝				14:00 - 15:00(60) <b>ヨガ</b> ☆☆☆☆☆ 柳澤 美恵			
15:00				14:00 - 14:45(45) <b>かんたんステップ</b> ☆☆☆☆☆ 中村 智栄子					14:30 - 15:20(50) <b>DDD ハウスワークアウト</b> ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子				15:30 - 16:30 <b>キッズHip-Hop (小学生)</b> ☆☆☆☆☆ EIKO			
16:00		16:00 - 16:55 <b>子どもスイミング (幼児)</b> ☆☆☆☆☆ 松本 真		16:20 - 17:10 <b>バレエ教室 (幼児)</b> ☆☆☆☆☆ 村松 小百合					16:00 - 17:15 <b>信州アレイクシアズ バスケット教室 (年中 - 小3)</b> ☆☆☆☆☆ 信州アレイクシアズ		16:00 - 16:55 <b>子どもスイミング (幼児)</b> ☆☆☆☆☆ 松本 真		15:30 - 16:30 <b>キッズHip-Hop (小学生)</b> ☆☆☆☆☆ EIKO		16:45 - 17:45(60) <b>スイミング60</b> ☆☆☆☆☆ 松本 真	
17:00		17:00 - 18:00 <b>子どもスイミング (小学生)</b> ☆☆☆☆☆ 市卓球協会		17:15 - 18:30 <b>バレエ教室 (小学生)</b> ☆☆☆☆☆ 村松 小百合					17:15 - 18:45 <b>信州アレイクシアズ バスケット教室 (小4 - 中学生)</b> ☆☆☆☆☆ 信州アレイクシアズ		17:00 - 18:00 <b>子どもスイミング (小学生 I)</b> ☆☆☆☆☆ 松本 真		16:40 - 17:25(45) <b>ZUMBA</b> ☆☆☆☆☆ EIKO			
18:00		17:00 - 18:00 <b>子どもスイミング (小学生)</b> ☆☆☆☆☆ 市卓球協会	17:00 - 18:30 <b>キッズ卓球教室</b> 市卓球協会	17:15 - 18:30 <b>バレエ教室 (小学生)</b> ☆☆☆☆☆ 村松 小百合					18:05 - 19:05 <b>子どもスイミング (小学生 II)</b> ☆☆☆☆☆ 松本 真		18:05 - 19:05 <b>子どもスイミング (小学生 II)</b> ☆☆☆☆☆ 松本 真		17:35 - 18:20(45) <b>楽しくDANCE</b> ☆☆☆☆☆ EIKO			
18:00		17:00 - 18:00 <b>子どもスイミング (小学生)</b> ☆☆☆☆☆ 市卓球協会	17:00 - 18:30 <b>キッズ卓球教室</b> 市卓球協会	17:15 - 18:30 <b>バレエ教室 (小学生)</b> ☆☆☆☆☆ 村松 小百合					18:05 - 19:05 <b>子どもスイミング (小学生 II)</b> ☆☆☆☆☆ 松本 真		18:05 - 19:05 <b>子どもスイミング (小学生 II)</b> ☆☆☆☆☆ 松本 真		18:30 - 19:20(50) <b>DDD ハウスワークアウト</b> ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子			
19:00	19:00 - 19:45(45) <b>ピラティス45</b> ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	19:00 - 19:30(30) <b>はじめてスイム</b> ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子		19:30 - 20:30(60) <b>ヨガ</b> ☆☆☆☆☆ 内山 国彦					19:10 - 20:10(60) <b>BAILA BAILA</b> ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子		19:20 - 20:05(45) <b>スイミング (初)</b> ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子		19:30 - 20:30(60) <b>ヨガ</b> ☆☆☆☆☆ 柳澤 美恵			
19:00	19:00 - 19:45(45) <b>ピラティス45</b> ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	19:00 - 19:30(30) <b>はじめてスイム</b> ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子		19:30 - 20:30(60) <b>ヨガ</b> ☆☆☆☆☆ 内山 国彦					19:30 - 20:15(45) <b>スイミング (初)</b> ☆☆☆☆☆ 北村 さやか		19:20 - 20:05(45) <b>スイミング (初)</b> ☆☆☆☆☆ 吉澤 周子		19:30 - 20:30(60) <b>ヨガ</b> ☆☆☆☆☆ 柳澤 美恵			
20:00	20:00 - 20:50(50) <b>DDD ハウスワークアウト</b> ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	19:40 - 20:25(45) <b>スイミング (フィン)</b> ☆☆☆☆☆ 小池 勲代		19:45 - 20:15(30) <b>アクアピクス</b> ☆☆☆☆☆ 土屋 悟					20:20 - 21:05(45) <b>中級ステップ</b> ☆☆☆☆☆ 若月 幸代		20:15 - 21:00(45) <b>平泳ぎ・バタフライ</b> ☆☆☆☆☆ 松本 真		20:45 - 21:45(60) <b>ベーシック ハイアンブラ</b> ☆☆☆☆☆ 小野 弘子			
20:00	20:00 - 20:50(50) <b>DDD ハウスワークアウト</b> ☆☆☆☆☆ 熊谷 知子	19:40 - 20:25(45) <b>スイミング (フィン)</b> ☆☆☆☆☆ 小池 勲代		19:45 - 20:15(30) <b>アクアピクス</b> ☆☆☆☆☆ 土屋 悟					20:30 - 21:05(45) <b>クロール・背泳ぎ</b> ☆☆☆☆☆ 松本 真		20:15 - 21:00(45) <b>平泳ぎ・バタフライ</b> ☆☆☆☆☆ 松本 真		20:45 - 21:45(60) <b>ベーシック ハイアンブラ</b> ☆☆☆☆☆ 小野 弘子			
21:00	21:00 - 22:00(60) <b>Hip-Hop</b> ☆☆☆☆☆ EIKO	20:35 - 21:20(45) <b>チャレンジスイム (中・上)</b> ☆☆☆☆☆ 小池 勲代		20:45 - 21:30(45) <b>ステップ (初・中)</b> ☆☆☆☆☆ 土屋 悟					21:15 - 22:00(45) <b>初級エアロ</b> ☆☆☆☆☆ 若月 幸代		21:10 - 21:55(45) <b>チャレンジスイム (中・上)</b> ☆☆☆☆☆ 増田 光佑					
21:00	21:00 - 22:00(60) <b>Hip-Hop</b> ☆☆☆☆☆ EIKO	20:35 - 21:20(45) <b>チャレンジスイム (中・上)</b> ☆☆☆☆☆ 小池 勲代		20:45 - 21:30(45) <b>ステップ (初・中)</b> ☆☆☆☆☆ 土屋 悟					21:15 - 22:00(45) <b>初級エアロ</b> ☆☆☆☆☆ 若月 幸代		21:10 - 21:55(45) <b>チャレンジスイム (中・上)</b> ☆☆☆☆☆ 増田 光佑					
22:00	22:15 - 22:45(30) <b>ウェープリング</b> ☆☆☆☆☆ EIKO			21:40 - 22:30(50) <b>中級エアロ</b> ☆☆☆☆☆ 若月 幸代					22:10 - 22:40(30) <b>骨盤矯正ストレッチ</b> ☆☆☆☆☆ 若月 幸代							



プログラムや担当者の変更は別紙にてご案内しております。  
また土日・祝日におきましては、大会等で混雑する場合がございますので、お時間に余裕を持って起こし下さい。

