



時間	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	9:15-9:30(15) "目覚ま"ストレッチ		8:30-11:00 フリー卓球	9:15-9:30(15) リラックストレッチ		9:30-11:00 大人卓球教室	9:30-10:20(50) バレエエクササイズ			9:15-9:45(30) Morningボール		8:30-11:00 フリー卓球	9:15-10:00(45) コアトレーニング		9:30-10:30(60) POWER ヨ★ガ	
10:00	9:45-10:45(60) 太極拳(初級)	10:00-10:30(30) アクアウォーキング	★クラブ会員無料★	9:40-10:40(60) 太極拳	10:00-10:30(30) アクアウォーキング	竹内 和男	★☆☆☆ 岸 美紀			★☆☆☆ 黒岩 あずさ	10:00-10:45(45) ウォーキング &シェイプ	★クラブ会員無料★	★☆☆☆ 中村 智栄子		★★★★★ 柳澤 美恵	
11:00	11:00-11:45(45) ピギナーエアロ	10:40-11:10(30) クロール(初・中)		10:50-11:50(60) ヨガ	10:50-11:50(60) ヨガ		10:40-11:25(45) カール・背泳ぎ(初)		★☆☆☆ 土屋 悟		★☆☆☆ 橋詰 敬子		★☆☆☆ 小池 勲代		★☆☆☆ 中村 智栄子	
12:00	12:00-12:30(30) ウエストシェイプ	12:00-12:45(45) Swimming		12:00-12:50(50) BAILA BAILA	11:35-12:20(45) 平泳ぎ(初)		★☆☆☆ 土屋 悟		★☆☆☆ 中村 智栄子	11:20-11:50(30) アクアピクス		★☆☆☆ 中村 智栄子		11:45-12:30(45) コアトレーニング		
13:00	12:45-13:30(45) やさしいエアロ	13:00-13:45(45) アクアピクス		13:00-13:45(45) コアトレーニング	12:30-13:15(45) バタフライ(初・中)		★☆☆☆ 熊谷 知子		★☆☆☆ 掛川 万紀子	12:00-12:45(45) 平泳ぎ上達コース(初・中)		★☆☆☆ 柳澤 美恵		12:45-13:45(60) ステップマニア		
14:00	13:40-14:40(60) ヨガ	ストレッチ		14:00-14:45(45) かんたんステップ	13:25-14:10(45) フィンスイミング		★☆☆☆ 熊谷 知子		★☆☆☆ 掛川 万紀子	12:55-13:40(45) フィンスイミング		★☆☆☆ 柳澤 美恵		14:00-14:45(45) 骨盤調整ヨガ		
15:00	14:50-15:40(50) ベリーダンス入門	キッズバレエ		14:30-15:20(50) 週代わりレッスン	14:30-15:20(50) 週代わりレッスン		★☆☆☆ 熊谷 知子		★☆☆☆ 掛川 万紀子	12:15-12:45(30) ボールエクササイズ		★☆☆☆ 柳澤 美恵		15:00-15:45(45) ジヤイロキネシス		
16:00	15:50-16:50(60) ベリーダンス	キッズスイミング(幼児)		16:00-16:45 キッズHIP-HOP	16:00-16:55 キッズスイミング(幼児)		★☆☆☆ 熊谷 知子		★☆☆☆ 掛川 万紀子	13:00-13:45(45) スリムキックボクシング		★☆☆☆ 柳澤 美恵		15:25-16:10 はじめてのDANCE(キッズ)		
17:00	キッズHIP-HOP(小学生)	キッズスイミング(小学生)		17:00-18:00 キッズHIP-POP(小学生)	17:00-18:00 キッズスイミング(小学生)		★☆☆☆ 高橋 喜代子		★☆☆☆ 掛川 万紀子	13:00-13:45(45) ウェープリング		★☆☆☆ 柳澤 美恵		16:00-17:00(60) スイミング60		
18:00	17:50-18:50 キッズHIP-HOP(小学生)	キッズ卓球教室(小学生以上)		17:15-18:30 キッズHIP-POP(小学生)	17:15-18:30 キッズスイミング(小学生)		★☆☆☆ 高橋 喜代子		★☆☆☆ 掛川 万紀子	12:15-12:45(30) ボールエクササイズ		★☆☆☆ 柳澤 美恵		17:00-18:00(60) 週代わりレッスン		
19:00	19:00-19:45(45) ピラティス"forty-five"	フットサル教室(小4~小6)		18:05-19:05 キッズスイミング(小学生)	18:05-19:05 キッズスイミング(小学生)		★☆☆☆ 高橋 喜代子		★☆☆☆ 掛川 万紀子	13:00-13:45(45) ウェープリング		★☆☆☆ 柳澤 美恵		1.3.5週 DDD/27-27外 2.4週 BAILA BAILA 熊谷 知子		
20:00	20:00-20:50(50) ハウスワークアウト	フットサル教室(小4~小6)		18:15-19:00(45) 代わりUP!トレーニング	18:15-19:00(45) 代わりUP!トレーニング		★☆☆☆ 原由		★☆☆☆ 掛川 万紀子	12:15-12:45(30) ボールエクササイズ		★☆☆☆ 柳澤 美恵				
21:00	21:00-22:00(60) Hip-Hop	フットサル教室(小4~小6)		19:10-20:10(60) BAILA BAILA	19:10-20:10(60) BAILA BAILA		★☆☆☆ 原由		★☆☆☆ 掛川 万紀子	12:15-12:45(30) ボールエクササイズ		★☆☆☆ 柳澤 美恵				
22:00	22:15-22:45(30) ウェープリング	フットサル教室(小4~小6)		19:30-20:30(60) ヨガ	19:30-20:30(60) ヨガ		★☆☆☆ 原由		★☆☆☆ 掛川 万紀子	12:15-12:45(30) ボールエクササイズ		★☆☆☆ 柳澤 美恵				
23:00		フットサル教室(小4~小6)		19:50-20:20(30) アクアピクス	19:50-20:20(30) アクアピクス		★☆☆☆ 原由		★☆☆☆ 掛川 万紀子	12:15-12:45(30) ボールエクササイズ		★☆☆☆ 柳澤 美恵				

12月/9日-23日
1月/13日-27日
2月/10日-24日
3月/10日-24日
の開催となります

レッスン参加方法変更のお知らせ

12月1日よりレッスンに参加する場合は、「レッスン券」が必要となります。この「レッスン券」は、1階フロントにて配布していますので参加希望の方は必ず申し出下さい。「レッスン券」は、インストラクターに必ず渡して下さい。

ご協力の程、宜しくお願い致します



南長野運動公園では会員募集中!!

レギュラー会員 月額5,400円
シルバー会員 月額4,200円

入会金 **0円**

☎ (026)293-4048

