

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) リラクソストレッチ			9:25-10:25(60) 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	
9:45	9:45-10:45(60) 太極拳(初級)		★クラブ会員無料★	9:40-10:40(60) 太極拳		9:30-11:00 大人卓球教室	★☆☆☆☆ 黒岩 あずさ	10:00-10:45(45) ウォーキング&シェイプ		★☆☆☆☆ 掛橋 敬子	9:30-10:15(45) スタートswimming	★☆☆☆☆ 中村 智栄子	10:15-11:00(45) かんたんステップ		10:45-11:30(45) ストレッチボール	
10:00	10:00-10:45(45) アクアピクス			★☆☆☆☆ 岸 美紀	10:00-10:30(30) アクアウォーキング		★☆☆☆☆ 赤羽 美咲	10:05-11:40(45) クロール(入門編)		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	10:25-11:10(45) リズム♪スイミング	★☆☆☆☆ 中村 智栄子	11:15-12:00(45) ラテンエアロ		11:45-12:30(45) コアトレーニング	
11:00	11:00-11:45(45) ピギナーエアロ	11:00-11:30(30) クロール(初・中)		10:50-11:50(60) ヨガ	10:40-11:25(45) カール・背泳ぎ(初)		★☆☆☆☆ 赤羽 美咲	11:50-12:35(45) 平泳ぎ・バタフライ(初)		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	12:00-12:45(45) 平泳ぎ上達コース	★☆☆☆☆ 中村 智栄子	13:00-13:45(45) ウェープリング		12:45-13:45(60) ステップマニア	
12:00	12:00-12:15(15) ウエストシェイプ	11:40-12:10(30) 背泳ぎ(初・中)		★☆☆☆☆ 内山 国彦	12:05-12:55(50) BAILA BAILA		★☆☆☆☆ 土屋 悟	12:45-13:30(45) スイミング(中)		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	12:55-13:40(45) フィンスイミング	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	14:00-15:00(60) ヨガ		15:00-15:45(45) ジャイロキネシス	
12:30	12:30-13:15(45) やさしいエアロ	12:20-13:05(45) Swimming		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	12:30-13:15(45) バタフライ(初・中)		★☆☆☆☆ 高橋 喜代子	16:00-16:45 幼児Hip-Hop		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	15:00-15:45(45) スリムシェイプ	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	15:25-16:10 キッズDANCE		16:00-17:00(60) スイミング60	
13:00	13:25-14:25(60) ヨガ			★☆☆☆☆ 中村 智栄子	13:10-13:55(45) コアトレーニング		★☆☆☆☆ 麻由	17:00-18:00 キッズHip-Hop		★☆☆☆☆ 高橋 喜代子	16:00-16:55 子どもスイミング(幼児)	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	16:20-17:20(60) キッズHip-Hop		17:00-18:00(60) 週代わりレッスン	
14:00	14:40-15:40(60) ベリーダンス			★☆☆☆☆ 中村 智栄子	14:05-14:50(45) かんたんステップ		★☆☆☆☆ 麻由	17:15-18:30 バレエ教室(小学生)		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	17:00-17:55 子どもスイミング(小学生)	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	17:35-18:20(45) 楽しくDANCE♪		18:05-19:05 子どもスイミング(小学生.I)	
15:00	15:55-16:40(45) ダンスエアロ			★☆☆☆☆ 中村 智栄子	14:10-14:55(45) ZUMBA		★☆☆☆☆ 麻由	18:05-19:05 子どもスイミング(小学生.II)		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	17:00-18:00 子どもスイミング(小学生.I)	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	18:35-19:20(45) キック&パンチシェイプ		19:10-20:10(60) BAILA BAILA	
16:00	16:50-17:35 スタートDANCE			★☆☆☆☆ 中村 智栄子	15:05-15:50(45) 週代わりレッスン		★☆☆☆☆ 麻由	18:05-19:05 子どもスイミング(小学生.II)		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	16:00-16:55 子どもスイミング(幼児)	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	19:30-20:20(50) ヨガ		19:20-19:50(30) アクアピクス	
17:00	17:45-18:45 キッズHip-Hop			★☆☆☆☆ 中村 智栄子	16:00-16:55 子どもスイミング(幼児)		★☆☆☆☆ 麻由	18:05-19:05 子どもスイミング(小学生.II)		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	16:00-16:55 子どもスイミング(幼児)	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	20:20-21:05(45) ステップ&ステップ		19:20-19:50(30) アクアピクス	
18:00	18:05-19:05 子どもスイミング(小学生)			★☆☆☆☆ 中村 智栄子	16:20-17:10 バレエ教室(幼児)		★☆☆☆☆ 麻由	18:05-19:05 子どもスイミング(小学生.II)		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	16:00-16:55 子どもスイミング(幼児)	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	20:20-21:05(45) ステップ&ステップ		20:00-20:45(45) クロール・背泳ぎ	
19:00	19:00-19:45(45) バランスコーディネーション			★☆☆☆☆ 中村 智栄子	17:00-18:00 子どもスイミング(小学生)		★☆☆☆☆ 麻由	18:05-19:05 子どもスイミング(小学生.II)		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	16:00-16:55 子どもスイミング(幼児)	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	20:35-21:25(50) パーシクハワイアンフラ		20:00-20:45(45) クロール・背泳ぎ	
20:00	19:55-20:45(50) DDDハウスワークアウト			★☆☆☆☆ 中村 智栄子	17:15-18:30 バレエ教室(小学生)		★☆☆☆☆ 麻由	18:05-19:05 子どもスイミング(小学生.II)		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	16:00-16:55 子どもスイミング(幼児)	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	21:15-22:00(45) エンジョイエアロ		20:35-21:30(55) スイムマスター(中・上)	
21:00	21:00-22:00(60) Hip-Hop			★☆☆☆☆ 中村 智栄子	17:00-18:00 子どもスイミング(小学生)		★☆☆☆☆ 麻由	18:05-19:05 子どもスイミング(小学生.II)		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	16:00-16:55 子どもスイミング(幼児)	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	21:15-22:00(45) エンジョイエアロ		21:40-22:30(50) SUPERIAロ	
22:00	22:15-22:45(30) ウェープリング			★☆☆☆☆ 中村 智栄子	17:00-18:00 子どもスイミング(小学生)		★☆☆☆☆ 麻由	18:05-19:05 子どもスイミング(小学生.II)		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	16:00-16:55 子どもスイミング(幼児)	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	22:15-22:40(30) 骨盤矯正ストレッチ		22:15-22:45(30) ウェープリング	
23:00				★☆☆☆☆ 中村 智栄子	17:00-18:00 子どもスイミング(小学生)		★☆☆☆☆ 麻由	18:05-19:05 子どもスイミング(小学生.II)		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	16:00-16:55 子どもスイミング(幼児)	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵				

**重要なお知らせ**

月額クラブ会員はとってお得です!  
 其の巻 入会費、年会費が無料  
 其の式 プール、トレーニング、各種レッスン(スタジオ・プール)が放題  
 詳しくは右下をご覧ください



**プライベートレッスン (1対1)**

**大好評受付中!!**

30分 : 1,500円  
 60分 : 3,000円

南長野運動公園では会員を募集中!!

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**

TEL ⇒026-293-4048 ホームページ ⇒http://minaminagano.jp

4月/14日-28日  
 5月/12日-19日  
 6月/16日-23日  
 7月/14日-28日  
 の開催となります