

お盆レッスンプログラムのお知らせ

8/4更新

8月10日 (土)		8月11日 (日)		8月12日 (月)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:15 ~ 10:00 コアトレーニング 中村 智栄子	16:00 ~ 17:00 スイミング60 松本 真	9:30 ~ 10:30 POWERヨガ 柳澤 美恵		9:15 ~ 9:30 目覚まストレッチ 北田 なる美	10:00 ~ 10:45 アクアピクス 橋詰 敬子
10:15 ~ 11:00 かんたんステップ 中村 智栄子		10:45 ~ 11:30 ストレッチポール 中村 智栄子		9:45 ~ 10:45 太極拳 岸 美紀	
11:15 ~ 12:00 ラテンエアロ 中村 智栄子		11:45 ~ 12:30 コアトレーニング 中村 智栄子		11:00 ~ 11:45 ビギナーエアロ 掛川 万紀子	
13:00 ~ 13:45 ウェープリング 柳澤 美恵		12:45 ~ 13:45 ステップマニア 中村 智栄子		12:00 ~ 12:15 ウエストシェイプ 渡邊 優	
14:00 ~ 15:00 ヨガ 柳澤 美恵		14:00 ~ 14:45 骨盤調整ヨガ 高木 裕子		13:30 ~ 14:30 はじめてベリーダンス 山岸 里枝	
15:25 ~ 16:10 キッズDANCE EIKO		15:00 ~ 15:45 ジャイロキネシス 高木 裕子		14:40 ~ 15:40 ベリーダンス 山岸 里枝	
16:20 ~ 17:20 キッズHip-Hop EIKO		17:00 ~ 18:00 週代わりレッスン 熊谷 知子		15:55 ~ 16:40 DHW X 熊谷 知子	
17:35 ~ 18:20 楽しくDANCE EIKO				16:50 ~ 17:35 中級ステップ 熊谷 知子	
18:35 ~ 19:20 キック&パンチシェイプ 土屋 悟				17:45 ~ 18:30 バランスコーディネーション 熊谷 知子	

8月14日 (水)		8月15日 (木)		8月16日 (金)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00 ~ 10:45 ストレッチポール 中村 智栄子	10:40 ~ 11:25 クロール・背泳ぎ初級 小池 勲代	11:15 ~ 12:00 中級エアロ 熊谷 知子	10:00 ~ 10:45 ウォーキング&シェイプ 苅津 真美	10:00 ~ 11:00 yoga 橋詰 敬子	9:30 ~ 10:00 スタートswimming 小池 勲代
11:00 ~ 11:45 エンジョイエアロ 中村 智栄子	11:35 ~ 12:20 平泳ぎ初級 小池 勲代	12:15 ~ 13:00 中級ステップ 熊谷 知子	10:55 ~ 11:40 クロール入門編 苅津 真美	11:15 ~ 12:00 エンジョイエアロ 中村 智栄子	10:10 ~ 11:10 リズムスイミング 小池 勲代
12:00 ~ 12:45 コアトレーニング 中村 智栄子	12:30 ~ 13:15 バタフライ初中級 吉澤 周子	13:15 ~ 14:00 バランス コーディネーション 熊谷 知子	11:50 ~ 12:35 平泳ぎ・バタフライ初級 小池 勲代	12:15 ~ 12:45 ポールエクササイズ 中村 智栄子	11:20 ~ 11:50 アクアピクス 橋詰 敬子
13:00 ~ 13:45 エンジョイステップ 中村 智栄子	13:25 ~ 14:10 フィンスイミング 吉澤 周子	14:10 ~ 14:55 ZUMBA 熊谷 知子	12:45 ~ 13:30 スイミング中級 小池 勲代	13:00 ~ 13:45 スリムキックボクシング 掛川 万紀子	12:00 ~ 12:45 平泳ぎ上達コース 吉澤 周子
14:00 ~ 14:45 コアストレッチ 麻由		15:05 ~ 16:05 BAILA BAILA 熊谷 知子		14:00 ~ 14:45 中級エアロ 掛川 万紀子	12:55 ~ 13:40 フィンスイミング 吉澤 周子
15:00 ~ 15:45 楽しくDANCE 麻由				15:00 ~ 15:45 スリムシェイプ 掛川 万紀子	
16:00 ~ 16:45 代議UIPトレーニング 麻由				16:00 ~ 16:45 コアストレッチ 麻由	
				17:00 ~ 17:45 楽しくDANCE 麻由	
				18:00 ~ 18:50 ベーシックハワイアンフラ 小野 弘子	

8月17日 (土)		8月18日 (日)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:15 ~ 10:00 コアトレーニング 中村 智栄子	16:00 ~ 17:00 スイミング60 松本	9:30 ~ 10:30 POWERヨガ 柳澤 美恵	
10:15 ~ 11:00 かんたんステップ 中村 智栄子		10:45 ~ 11:30 ストレッチポール 中村 智栄子	
11:15 ~ 12:00 ラテンエアロ 中村 智栄子		11:45 ~ 12:30 コアトレーニング 中村 智栄子	
13:00 ~ 13:45 ウェープリング 柳澤 美恵		12:45 ~ 13:30 ステップマニア1 中村 智栄子	
14:00 ~ 15:00 ヨガ 柳澤 美恵		13:40 ~ 14:25 ステップマニア2 中村 智栄子	
15:25 ~ 16:10 キッズDANCE EIKO		17:00 ~ 18:00 週代わりレッスン 熊谷 知子	
16:20 ~ 17:20 キッズHIP-HOP EIKO			
17:35 ~ 18:20 楽しくDANCE EIKO			
18:35 ~ 19:20 キック&パンチシェイプ 土屋 悟			

※ステップマニア2に参加される方はステップマニア1への参加が必須となります。ステップマニア1のみの参加も可能です。