

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	9:15-9:30(15) "目覚まし"ストレッチ ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		8:30-11:00 フリー卓球 ★クラブ会員無料★	9:15-9:30(15) リラックスストレッチ ☆☆☆☆☆ 岸 美紀		9:30-11:00 大人卓球教室 竹内 和明	9:25-10:25(60) バレエエクササイズ ☆☆☆☆☆ 黒澤 美由			9:15-9:45(30) Morningボール ☆☆☆☆☆ 黒澤 美由		8:30-11:00 フリー卓球 ★クラブ会員無料★	9:15-10:00(45) コアトレーニング ☆☆☆☆☆ 中村 龍栄子		9:30-10:30(60) POWER ヨガ ☆☆☆☆☆ 黒澤 美由	
10:00	9:45-10:45(60) 太極拳(初級) ☆☆☆☆☆ 岸 美紀	10:00-10:45(45) アクアピクス 黒崎 敬子		9:40-10:40(60) 太極拳 ☆☆☆☆☆ 岸 美紀	10:00-10:30(30) アクアウォーキング 西沢 カヲ		10:00-10:45(45) ウォーキング& シェイプ 津津 真美			10:00-11:00(60) yoga ☆☆☆☆☆ 黒崎 敬子	9:30-10:15(45) スタート swimming 小池 龍代		10:15-11:00(45) かんたんステップ ☆☆☆☆☆ 中村 龍栄子		10:45-11:30(45) ストレッツボール ☆☆☆☆☆ 中村 龍栄子	
11:00	11:00-11:45(45) ピグナーエアロ ☆☆☆☆☆ 掛川 万紀子	11:00-11:30(30) クロール(初・中) 津津 真美		10:50-11:50(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦	10:40-11:25(45) 加ト・背泳ぎ(初) 小池 龍代		10:35-11:05(30) ほじめてエアロ ☆☆☆☆☆ 赤沼 美咲			11:15-12:00(45) エンジョイエアロ ☆☆☆☆☆ 中村 龍栄子	10:25-11:10(45) トリスム△ スイミング 小池 龍代		11:15-12:00(45) ラテンエアロ ☆☆☆☆☆ 中村 龍栄子		11:45-12:30(45) コアトレーニング ☆☆☆☆☆ 中村 龍栄子	
12:00	12:00-12:15(15) ウエストシェイプ 黒崎 敬子	11:40-12:10(30) 背泳ぎ(初・中) 津津 真美		12:05-12:55(50) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 黒崎 敬子	11:35-12:20(45) 平泳ぎ(初) 小池 龍代		11:15-12:00(45) 中級エアロ ☆☆☆☆☆ 赤沼 美咲			12:15-12:45(30) ボールエクササイズ ☆☆☆☆☆ 西澤 カヲ	12:00-12:45(45) 平泳ぎ上達コース 吉澤 周子		12:45-13:45(60) ステップマニア ☆☆☆☆☆ 中村 龍栄子		12:45-13:45(60) ステップマニア ☆☆☆☆☆ 中村 龍栄子	
13:00	12:30-13:15(45) やさしいエアロ ☆☆☆☆☆ 中村 龍栄子	12:20-13:05(45) Swimming 吉澤 周子		13:10-13:55(45) コアトレーニング ☆☆☆☆☆ 中村 龍栄子	12:30-13:15(45) バタフライ(初・中) 吉澤 周子		12:15-13:00(45) Start♪ステップ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎			13:00-13:45(45) スリムキックボクシング ☆☆☆☆☆ 掛川 万紀子	12:55-13:40(45) フインスイミング 吉澤 周子		13:00-13:45(45) ウェープリング ☆☆☆☆☆ 黒澤 美由		14:00-14:45(45) 骨盤調整ヨガ ☆☆☆☆☆ 高木 裕子	
14:00	13:25-14:25(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 中村 龍栄子	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>重要なお知らせ</b></p> <p>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</p> <p>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)が出勤選</p> <p>詳しくは右下をご覧ください</p> </div>			14:05-14:50(45) かんたんステップ ☆☆☆☆☆ 中村 龍栄子		14:10-14:55(45) ZUMBA ☆☆☆☆☆ 黒崎 敬子			14:00-14:45(45) 中級エアロ ☆☆☆☆☆ 掛川 万紀子		14:00-15:00(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 黒澤 美由		14:00-14:45(45) 骨盤調整ヨガ ☆☆☆☆☆ 高木 裕子		
15:00	14:40-15:40(60) ベリーダンス ☆☆☆☆☆ 山岸 里枝							14:05-14:50(45) かんたんステップ ☆☆☆☆☆ 中村 龍栄子		15:05-15:50(45) 交代わりレッスン 1.3.5 中級エアロ 2.4 週 DDDのワークアウト 黒崎 敬子		15:00-15:45(45) スリムシェイプ ☆☆☆☆☆ 掛川 万紀子		15:25-16:10 キッズDANCE (3歳~小3) EIKO		15:00-15:45(45) シャイロキネシス ☆☆☆☆☆ 高木 裕子
16:00	15:55-16:40(45) ダンスエアロ ☆☆☆☆☆ ショウコ				16:00-16:55 キッズバレエ 村松 小百合		16:00-16:45 幼児Hip-Hop (2歳~年長) 麻由		16:00-17:15 信州ブレイブウォリアーズ バスケット教室 年中~小3		16:00-16:55 キッズスイミング (幼児)		16:20-17:20(60) キッズHip-Hop (小4~小6) EIKO		17:00-18:00(60) 交代わりレッスン 1.3.5 週 DDDのワークアウト 2.4 週 BAILA BAILA 黒崎 敬子	
17:00	16:50-17:35 スタートDANCE (2歳~小学生) EIKO	17:00-18:00 キッズスイミング (小学生)	17:00-18:30 キッズ卓球教室 (小学生以上)	17:00-18:00 キッズスイミング (小学生)	17:00-18:00 キッズスイミング (小学生)	17:00-18:00 キッズHip-Hop (小学生)	17:00-18:00 キッズスイミング (小学生)	17:15-18:45 信州ブレイブウォリアーズ バスケット教室 (小4~中学生)	17:00-18:00 ルーシーダットン ☆☆☆☆☆ 高橋 喜代子	16:00-17:00(60) ルーシーダットン ☆☆☆☆☆ 高橋 喜代子	16:00-16:55 キッズスイミング (幼児)	17:00-18:00 キッズスイミング (小学生)	17:00-18:00 KAWAI 体操教室 (年中~年長)		17:35-18:20(45) 楽しくDANCE♪ EIKO	
18:00	17:45-18:45 キッズHip-Hop (小学生) EIKO	18:05-19:05 キッズスイミング (小学生)	18:05-19:05 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)	18:05-19:05 キッズHip-Hop (小学生)	18:05-19:05 キッズスイミング (小学生)	17:00-18:30 フットサル教室 (小1~小3)	18:05-19:05 キッズスイミング (小学生)	17:50-19:00 KAWAI 体操教室 (小学生)	16:20-17:20(60) キッズHip-Hop (小4~小6) EIKO	18:05-19:05 キッズスイミング (小学生)	18:35-19:20(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎			
19:00	19:00-19:45(45) バランス コーディネーション ☆☆☆☆☆ 黒崎 敬子	19:40-20:25(45) フインスイミング 北村 幸也		19:30-20:30(60) ヨガ ☆☆☆☆☆ 内山 国彦	20:00-20:45(45) クロール・背泳ぎ 松本 真		19:10-20:10(60) BAILA BAILA ☆☆☆☆☆ 黒崎 敬子		19:30-20:20(50) ヨガ ☆☆☆☆☆ 黒澤 美由	19:20-20:05(45) スイミング(初) 吉澤 周子	17:00-18:00 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)	18:35-19:20(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎			
20:00	19:55-20:45(50) DDD ハウスクエア ☆☆☆☆☆ 黒崎 敬子	20:35-21:30(55) スイムマスター (中・上) 北村 幸也		20:45-21:30(45) 代わりUPトレーニング ☆☆☆☆☆ 麻由	20:55-21:40(45) スイミング(中) 松本 真		20:20-21:05(45) ステップ&ステップ ☆☆☆☆☆ 若月 幸代	20:20-21:05(45) スイミング(初) 津津 真美	20:35-21:25(50) ベニツグ ハワイアンフラ ☆☆☆☆☆ 小野 弘子	20:15-21:00(45) 平泳ぎ・バタフライ 松本 真	17:00-18:00 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)	18:35-19:20(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎			
21:00	21:00-22:00(60) Hip-Hop ☆☆☆☆☆ EIKO	21:00-22:00(60) Hip-Hop ☆☆☆☆☆ EIKO		21:40-22:30(50) SUPERエアロ ☆☆☆☆☆ 若月 幸代			21:15-22:00(45) エンジョイエアロ ☆☆☆☆☆ 若月 幸代	21:15-22:00(45) チャレンジスイム (中・上) 津津 真美	21:40-22:25(45) 中級ステップ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎		19:20-20:05(45) スイミング(初) 吉澤 周子	18:05-19:05 キッズスイミング (小学生)	18:35-19:20(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎			
22:00	22:15-22:45(30) ウェープリング ☆☆☆☆☆ EIKO	22:15-22:45(30) ウェープリング ☆☆☆☆☆ EIKO					22:10-22:40(30) 骨盤矯正ストレッチ ☆☆☆☆☆ 若月 幸代				19:20-20:05(45) スイミング(初) 吉澤 周子	18:05-19:05 キッズスイミング (小学生)	18:35-19:20(45) キック& パンチシェイプ ☆☆☆☆☆ 土屋 慎			
23:00																

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

**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 入会金 0円  
 シルバー会員 月額: 4,200円

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