

2017年度
12月~3月

南長野運動公園

Lesson Schedule

強度☆☆☆☆☆


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			8:30 - 11:00													
9:15	9:15 - 9:30(15) リラックスストレッチ			9:15 - 9:30(15) リラックスストレッチ												9:00 - 9:30(30) はじめてパワーヨガ
9:45	9:45 - 10:45(60) 太極拳(初級)		フリー卓球	9:40 - 10:40(60) 太極拳		9:30 - 11:00										9:40 - 10:40(60) パワーヨガ
10:00	★☆☆☆☆ 岸 美紀	10:00 - 10:30(30) アクアウォーキング	★クラブ会員無料★	★☆☆☆☆ 岸 美紀	10:00 - 10:30(30) アクアウォーキング	大人卓球教室	★☆☆☆☆ 黒岩 あずさ	10:00 - 10:45(45) 水中ウォーキング & シェイプ		10:00 - 11:00(60) ヨガ	8:30 - 11:00	★☆☆☆☆ 中村 智栄子	9:15 - 10:00(45) コアトレーニング		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
10:45		10:40 - 11:10(30) クロール(初・中)		10:50 - 11:50(60) ヨガ	10:40 - 11:25(45) 加-ル・背泳ぎ(初)	竹内 和男	★☆☆☆☆ 橋詰 敬子	10:30 - 11:15(45) 中級エアロ		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	フリー卓球	★☆☆☆☆ 中村 智栄子	10:15 - 11:00(45) かんたんステップ		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
11:00	11:00 - 11:45(45) ピギナーエアロ	11:20 - 11:50(30) 背泳ぎ(初・中)		★☆☆☆☆ 内山 国彦	11:35 - 12:20(45) 平泳ぎ(初)		★☆☆☆☆ 土屋 悟	11:30 - 12:15(45) かんたんステップ		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 中村 智栄子	11:15 - 12:00(45) ラテンエアロ		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
11:45	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子			★☆☆☆☆ 熊谷 知子	12:00 - 12:50(50) BAILA BAILA		★☆☆☆☆ 土屋 悟	12:30 - 13:15(45) パラソロー・イン・メーション		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	11:50 - 12:30(45) エアロバイク		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
12:00	12:00 - 12:30(30) 腰痛リセット	12:00 - 12:45(45) スイミング		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	12:30 - 13:15(45) ハ・タライ(初・中)		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	13:00 - 13:45(45) コアトレーニング		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	12:00 - 12:45(45) 平泳ぎ(初・中)		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
12:45	★☆☆☆☆ 北田 なる美			★☆☆☆☆ 熊谷 知子	13:00 - 13:45(45) コアトレーニング		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	★☆☆☆☆ 中村 智栄子		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	12:45 - 13:45(60) ステップマニア		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
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		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	13:25 - 14:10(45) フィンスイミング		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	14:00 - 14:45(45) かんたんステップ		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	13:00 - 13:45(45) ウェープリング		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
13:45	★☆☆☆☆ 中村 彰子			★☆☆☆☆ 中村 智栄子			★☆☆☆☆ 熊谷 知子	★☆☆☆☆ 中村 智栄子		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	14:00 - 15:00(60) ヨガ		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
14:00	13:40 - 14:40(60) ヨガ		★☆☆☆☆ 中村 彰子	★☆☆☆☆ 中村 智栄子			★☆☆☆☆ 熊谷 知子	★☆☆☆☆ 中村 智栄子		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	14:00 - 15:00(60) ヨガ		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
14:45	★☆☆☆☆ 中村 彰子		★☆☆☆☆ 中村 彰子	★☆☆☆☆ 中村 智栄子			★☆☆☆☆ 熊谷 知子	★☆☆☆☆ 中村 智栄子		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	14:00 - 15:00(60) ヨガ		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
15:00	14:50 - 15:50(60) ベリーダンス		★☆☆☆☆ 山岸 里枝	★☆☆☆☆ 中村 智栄子			★☆☆☆☆ 熊谷 知子	★☆☆☆☆ 中村 智栄子		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	15:25 - 16:10 はじめてのDANCE (キッズコース)		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
16:00		16:00 - 16:55 こどもスイミング(幼児)		★☆☆☆☆ 中村 智栄子			★☆☆☆☆ 熊谷 知子	★☆☆☆☆ 中村 智栄子		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	15:30 - 16:30(60) スイミング60		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
17:00		17:00 - 18:00 こどもスイミング(小学生)		★☆☆☆☆ 中村 智栄子			★☆☆☆☆ 熊谷 知子	★☆☆☆☆ 中村 智栄子		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	16:20 - 17:20(60) キッズHip-Hop(小学生)		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
17:45		17:00 - 18:30 キッズ卓球教室		★☆☆☆☆ 中村 智栄子			★☆☆☆☆ 熊谷 知子	★☆☆☆☆ 中村 智栄子		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	16:45 - 17:45(60) スイミング60		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
18:00		17:00 - 18:00 キッズ卓球教室		★☆☆☆☆ 中村 智栄子			★☆☆☆☆ 熊谷 知子	★☆☆☆☆ 中村 智栄子		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	17:00 - 18:00(60) 週代わりレッスン		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
18:30		17:00 - 18:00 キッズ卓球教室		★☆☆☆☆ 中村 智栄子			★☆☆☆☆ 熊谷 知子	★☆☆☆☆ 中村 智栄子		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	17:00 - 18:00(60) 週代わりレッスン		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
18:45		17:00 - 18:00 キッズ卓球教室		★☆☆☆☆ 中村 智栄子			★☆☆☆☆ 熊谷 知子	★☆☆☆☆ 中村 智栄子		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	17:00 - 18:00(60) 週代わりレッスン		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
19:00	19:00 - 19:45(45) ピラティス45	19:00 - 19:30(30) ワンポイントレッスン		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	19:15 - 18:30 ハイレ教室(小学生)		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	17:00 - 18:00 こどもスイミング		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	17:00 - 18:00(60) 週代わりレッスン		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
19:45	★☆☆☆☆ 熊谷 知子	★☆☆☆☆ 吉澤 周子		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	17:15 - 18:30 ハイレ教室(小学生)		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	17:00 - 18:00 こどもスイミング		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	17:00 - 18:00(60) 週代わりレッスン		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
20:00	20:00 - 20:50(50) DDD ハウスワークアウト	19:40 - 20:25(45) フィンスイミング		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	17:15 - 18:30 ハイレ教室(小学生)		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	17:00 - 18:00 こどもスイミング		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	17:00 - 18:00(60) 週代わりレッスン		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
20:45	★☆☆☆☆ 熊谷 知子	★☆☆☆☆ 小池 勲代		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	18:05 - 19:05 こどもスイミング(小学生. II)		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	17:00 - 18:00 こどもスイミング		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	17:00 - 18:00(60) 週代わりレッスン		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
21:00	21:00 - 22:00(60) Hip-Hop	20:35 - 21:30(55) チャレンジスイム(中・上)		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	19:30 - 20:30(60) ヨガ		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	17:00 - 18:00 こどもスイミング		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	17:00 - 18:00(60) 週代わりレッスン		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
21:45	★☆☆☆☆ EIKO	★☆☆☆☆ 小池 勲代		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	19:30 - 20:30(60) ヨガ		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	17:00 - 18:00 こどもスイミング		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	17:00 - 18:00(60) 週代わりレッスン		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
22:00	22:15 - 22:45(30) ウェープリング		★☆☆☆☆ EIKO	★☆☆☆☆ 熊谷 知子	19:55 - 20:25(30) アクアピクス		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	17:00 - 18:00 こどもスイミング		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	17:00 - 18:00(60) 週代わりレッスン		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
22:45	★☆☆☆☆ EIKO		★☆☆☆☆ EIKO	★☆☆☆☆ 熊谷 知子	20:20 - 21:05(45) 中級ステップ		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	17:00 - 18:00 こどもスイミング		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	17:00 - 18:00(60) 週代わりレッスン		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵
23:00				★☆☆☆☆ 熊谷 知子	20:30 - 21:15(45) クロール・背泳ぎ		★☆☆☆☆ 熊谷 知子	17:00 - 18:00 こどもスイミング		★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 掛川 万紀子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵	17:00 - 18:00(60) 週代わりレッスン		★☆☆☆☆ 中村 智栄子	★☆☆☆☆ 柳澤 美恵



ヨガ教室



ベリーダンス



キッズバレエ



こどもスイミング



プライベートレッスン



スイミング60



楽しくDANCE



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お越し下さい。