4月 ～ 7月　南長野運動公園レッスンプログラム

月曜日

スタジオ
- 9:15 - 9:30(15) リラックスストレッチ
- 9:45 - 10:45(60) 太極拳（初級） ★☆☆☆☆ 岸 美紀
- 11:00 - 11:45(45) ビギナーエアロ ★★☆☆☆ 掛川 万紀子
- 12:00 - 12:30(30) 腰痛リセット ★☆☆☆☆ 北田 なる美
- 12:45 - 13:30(45) やさしいエアロ ★★☆☆☆ 中村 彰子
- 13:40 - 14:40(60) ヨガ ★★☆☆☆ 中村 彰子
- おすすめ!! 14:50 - 15:40(50) ベリーダンス入門 ★☆☆☆☆ 山岸 里枝
- 15:50 - 16:50(60) ベリーダンス ★★☆☆☆ 山岸 里枝
- 19:00 - 19:45(45) ピラティス45 ★★☆☆☆ 熊谷 知子
- おすすめ!! 20:00 - 20:50(50) DDD ハウスワークアウト ★★★☆☆ 熊谷 知子
- 21:00 - 22:00(60) Hip-Hop ★★★★☆ EIKO
- 22:15 - 22:45(30) ウェーブリング ★☆☆☆☆ EIKO

ヨガ

キッズバレエ

プール
- 10:00 - 10:30(30) アクアウォーキング 祢津 真美
- 10:40 - 11:10(30) クロール（初・中） 祢津／塩入
- 11:20 - 11:50(30) 背泳ぎ（初・中） 祢津／塩入
- 12:00 - 12:45(45) スイミング 吉澤／塩入
- 13:00 - 13:45(45) アクアビクス 橋詰 敬子
- 16:00 - 16:55 こどもスイミング（幼児）
- 17:00 - 18:00 こどもスイミング（小学生）
- 19:40 - 20:25(45) フィンスイミング 北村 さやか
- 20:35 - 21:30(55) チャレンジスイム（中・上） 北村 さやか

コアトレーニング

体育館
- 8:30 - 11:00 フリー卓球 ★クラブ会員無料★
- 17:00 - 18:30 キッズ卓球教室（小学生以上） フットサル教室（小4～小6）

水曜日

スタジオ
- 9:15 - 9:30(15) リラックスストレッチ
- 9:40 - 10:40(60) 太極拳 ★★★☆☆ 岸 美紀
- 10:50 - 11:50(60) ヨガ ★★☆☆☆ 内山 国彦
- 12:00 - 12:50(50) BAILA BAILA ★★☆☆☆ 熊谷 知子
- 13:00 - 13:45(45) コアトレーニング ★★☆☆☆ 中村 智栄子
- 14:00 - 14:45(45) かんたんステップ ★★☆☆☆ 中村 智栄子
- 16:20 - 17:10 バレエ教室（幼児） 村松 小百合
- 17:15 - 18:30 バレエ教室（小学生） 村松 小百合
- 19:30 - 20:30(60) ヨガ ★★☆☆☆ 内山 国彦
- 20:45 - 21:30(45) ステップ（初・中） ★★☆☆☆ 土屋 悟
- 21:40 - 22:30(50) 中級エアロ ★★★☆☆ 若月 幸代

プール
- 10:00 - 10:30(30) アクアウォーキング 西沢 カオリ
- 10:40 - 11:25(45) クロール・背泳ぎ（初） 小池 勲代
- 11:35 - 12:20(45) 平泳ぎ（初） 小池 勲代
- 12:30 - 13:15(45) バタフライ（初・中） 吉澤 周子
- 13:25 - 14:10(45) フィンスイミング 吉澤 周子

ベリーダンス

- 16:00 - 16:55 こどもスイミング（幼児）
- 17:00 - 18:00 こどもスイミング（小学生．Ⅰ）
- 18:05 - 19:05 こどもスイミング（小学生．Ⅱ）
- おすすめ!! 19:50 - 20:20(30) アクアビクス 土屋 悟
- 20:30 - 21:15(45) クロール・背泳ぎ 松本 真
- 21:25 - 22:10(45) スイミング（中） 松本 真

体育館
- 9:30 - 11:00 大人卓球教室 竹内 和男

木曜日

スタジオ
- 9:30 - 10:20(50) バレエエクササイズ ★★☆☆☆ 黒岩 あずさ
- 10:30 - 11:15(45) 中級エアロ ★★★☆☆ 土屋 悟
- 11:30 - 12:15(45) かんたんステップ ★☆☆☆☆ 土屋 悟
- 12:30 - 13:15(45) バランスコーディネーション ★★☆☆☆ 熊谷 知子
- 13:30 - 14:15(45) ZUMBA ★★★☆☆ 熊谷 知子
- おすすめ!! 14:30 - 15:20(50) 週代わりレッスン 1.3.5週 DDDﾊｳｽﾜｰｸｱｳﾄ 2．4週 中級エアロ 熊谷 知子
- おすすめ!! 16:00 - 16:45 キッズHIP-HOP（2歳～年中） 麻由
- おすすめ!! 17:00 - 18:00 キッズHIP-POP（年長～小6） 麻由
- 19:10 - 20:10(60) BAILA BAILA ★★☆☆☆ 熊谷 知子
- 20:20 - 21:05(45) 中級ステップ ★★★☆☆ 若月 幸代
- 21:15 - 22:00(45) 初級エアロ ★★☆☆☆ 若月 幸代
- 22:10 - 22:40(30) 骨盤矯正ストレッチ ★☆☆☆☆ 若月 幸代

プール
- 10:00 - 10:45(45) 水中ウォーキング＆シェイプ 祢津 真美
- 10:55 - 11:40(45) クロール（初） 祢津 真美
- 11:50 - 12:35(45) 平泳ぎ・バタフライ（初） 小池 勲代
- 12:45 - 13:30(45) スイミング（中） 小池 勲代

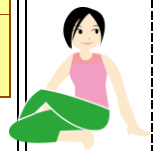
こどもスイミング

- 17:00 - 18:00 こどもスイミング（幼児～小学生）
- おすすめ!! 20:20 - 21:05(45) スイミング（初） 祢津 真美
- おすすめ!! 21:15 - 22:00(45) チャレンジスイム（中・上） 祢津 真美

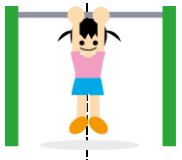
体育館
- 16:00 - 17:15 信州ﾌﾞﾚｲﾌﾞｳｫﾘｱｰｽﾞ バスケット教室（年中～小3）
- 17:15 - 18:45 信州ﾌﾞﾚｲﾌﾞｳｫﾘｱｰｽﾞ バスケット教室（小4～中学生）
- 17:00 - 18:30 フットサル教室（小1～小3）

金曜日

スタジオ
- 9:15 - 9:45(30) ストレッチポール ★☆☆☆☆
- 10:00 - 11:00(60) ヨガ ★★★☆☆ 橋詰 敬子
- 11:15 - 12:00(45) エンジョイエアロ ★★☆☆☆ 中村 智栄子
- 12:15 - 12:45(30) ボールエクササイズ ★☆☆☆☆ 西澤 カオリ
- おすすめ!! 13:00 - 13:45(45) スリムキックボクシング ★★★★★ 掛川 万紀子
- 14:00 - 14:45(45) 中級エアロ ★★★☆☆ 掛川 万紀子
- 15:00 - 15:45(45) スリムシェイプ ★★★★☆ 掛川 万紀子
- おすすめ!! 16:00 - 17:00(60) ルーシーダットン ★★☆☆☆ 高橋 喜代子
- 19:30 - 20:30(60) ヨガ ★★☆☆☆ 柳澤 美恵
- 20:45 - 21:45(60) ベーシックハワイアンフラ ★★☆☆☆ 小野 弘子


ルーシーダットン

プール
- 10:00 - 10:30(30) スタートスイム 小池 勲代
- おすすめ!! 10:40 - 11:10(30) はじめてクロール 小池 勲代
- 11:20 - 11:50(30) アクアビクス 橋詰 敬子
- 12:00 - 12:45(45) 平泳ぎ（初・中） 吉澤／北村
- 12:55 - 13:40(45) フィンスイミング 吉澤 周子



- 16:00 - 16:55 こどもスイミング（幼児）
- 17:00 - 18:00 こどもスイミング（小学生．Ⅰ）
- 18:05 - 19:05 こどもスイミング（小学生．Ⅱ）
- 19:20 - 20:05(45) スイミング（初） 吉澤 周子
- 20:15 - 21:00(45) 平泳ぎ・バタフライ 小野 弘子

体育館
- 8:30 - 11:00 フリー卓球 ★クラブ会員無料★
- 17:00 - 18:00 ＫＡＷＡＩ体操教室（年中～年長）
- 18:00 - 19:00 ＫＡＷＡＩ体操教室（小学生）

土曜日

スタジオ
- 9:15 - 10:00(45) コアトレーニング ★★☆☆☆ 中村 智栄子
- 10:15 - 11:00(45) かんたんステップ ★★☆☆☆ 中村 智栄子
- 11:15 - 12:00(45) ラテンエアロ ★★★☆☆ 中村 智栄子
- 13:00 - 13:45(45) ウェーブリング ★★★☆☆ 柳澤 美恵
- 14:00 - 15:00(60) ヨガ ★★★☆☆ 柳澤 美恵
- おすすめ!! 15:25 - 16:10 はじめてのDANCE（キッズコース） EIKO
- 16:20 - 17:20(60) キッズHIP-HOP（小学生） EIKO
- おすすめ!! 17:35 - 18:20(45) ♪楽しくDANCE♪ EIKO

プール
- 16:00 - 17:00(60) スイミング60 松本 真

日曜日

スタジオ
- おすすめ!! 9:00 - 9:30(30) はじめてパワーヨガ
- 9:40 - 10:40(60) パワーヨガ ★★★★★ 柳澤 美恵
- 10:50 - 11:35(45) ストレッチポール ★☆☆☆☆ 中村 智栄子
- 11:45 - 12:30(45) コアトレーニング ★★☆☆☆ 中村 智栄子
- 12:45 - 13:45(60) ステップマニア ★★★★★ 中村 智栄子
- おすすめ!! 17:00 - 18:00(60) 週代わりレッスン 1.3.5週 DDDﾊｳｽﾜｰｸｱｳﾄ 2．4週 BAILA BAILA 熊谷 知子

プライベートレッス

プール
- 16:00 - 17:00(60) スイミング60 松本 真

♪楽しくDANCE♪

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