Kirari

きらり スタジオ・プール週間予定表

H20年　1月1日から　一部改訂

月

	スタジオ	ジム	25mプール
10	10:20～11:20 ヨーガ 60 間宮		10:20～10:50 アクアウォーク30 朝比奈
11	11:30～12:15 初級エアロ 45 間宮		10:55～11:40 アクアビクス45 朝比奈
12	12:25～13:10 中級エアロ 45 伊藤		12:45～13:15 ベーシックバタフライ
13	13:20～14:20 ピラティスヨーガ 60 伊藤		13:30～14:15 アクアビクス45 矢幅
14	14:30～15:30 脂肪燃焼エアロ 60 山内	15:00～15:15 腹筋しよう！	14:30～15:00 ステップアップ背泳ぎ
15	15:40～16:40 HIPHOP 60 富田		
16			
17			
18			
19	19:00～20:00 脂肪燃焼エアロ 60 間宮	20:00～20:15 ボール	
20	20:10～20:55 ストレッチ＆ケアーボール 45 間宮	新 新レッスン！バランスボールのエクササイズを楽しもう！	20:30～21:00 アクアダンベル 水谷
21	21:05～22:05 ヨーガ 60 畔柳		21:20～22:10 中上級練習会
22			

火

休館日

水

	スタジオ	ジム	25mプール
10	10:15～10:45 かんたんビクス30 菅沼		10:20～10:50 かんたんウォーク30 平松
11	10:50～11:20 青竹ステップ30 菅沼	11:45～12:00 ボール	10:55～11:40 アクアビクス45 平松
12	11:30～12:30 ラテンダンス 60 池田		
13	12:45～13:15 ボディーシェイパー30 村田		12:45～13:15 ベーシック平泳ぎ
14	13:30～14:30 コンビネーションエアロ 60 籾山		13:20～13:50 ステップアップバタフライ
15	ストレッチ＆シェイプ15		14:30～15:15 アクアビクス45 土屋
16	15:00～15:45 ピラティスヨーガ45 朝比奈		
17	カルチャー ★お子様 バレエ教室 にて使用		
18			
19	19:00～19:45 ヨーガ 45 水野 担当内容変更		
20	20:00～21:00 ファンク 60 近藤	20:45～21:00 ダンベル体操	20:20～20:50 ベーシックバタフライ 21:00～21:30 アクアダンベル 三橋
21	現在　調整中		21:40～22:10 バタフライ専科
22			

木

	スタジオ	ジム	25mプール
10	10:15～11:15 ピラティスヨーガ 60 伊藤		10:20～10:50 リズムウォーク30 藤井
11	11:30～12:30 かんたんビクス 60 朝比奈 内容変更		10:55～11:40 ミットアクア45 藤井
12	12:40～13:40 ヨーガ 60 畔柳 内容変更	12:45～13:00 ダンベル体操	
13			13:15～13:45 ベーシッククロール
14	14:00～14:45 ステップ 45 池内		13:50～14:20 ステップアップ平泳ぎ
15	ストレッチ15 15:10～16:10 ラテンエアロ 60 池田		14:30～15:15 アクアビクス45 朝比奈
16			
17			
18			
19	19:00～20:00 太極拳 60 陳	19:45～20:00 腹筋しよう！	
20	20:10～20:55 初級エアロ 45 児玉 担当変更		20:20～20:50 ベーシック背泳ぎ 21:00～21:30 アクアダンベル 三橋
21	ストレッチ15 21:20～22:05 中級エアロ 45 児玉 担当変更		21:40～22:30 中上級練習会
22	オヤスミストレッチ		

金

	スタジオ	ジム	25mプール
10	10:30～11:00 かんたんステップ30 加藤	10:30～10:45 ストレッチポール	10:20～11:05 アクアビクス45 岩瀬
11	11:15～12:00 初級エアロ 45 加藤		11:10～11:40 ヌードルアクア30
12	12:15～12:45 ボール 30 米岡		
13	13:00～14:00 均整ヨーガ 60 担当週代わり		13:15～13:45 ベーシック背泳ぎ
14	14:10～15:10 脂肪燃焼エアロ 60 山田		13:50～14:20 ここからレッスン
15	15:20～16:05 骨盤ケア 45 井上		14:30～15:15 アクアビクス45 矢幅
16	16:15～17:00 跳ばないエアロ45 畔柳		
17			
18			
19	19:00～19:40 かんたんエアロ40 平松		
20	19:50～20:50 HIPHOP 60 富田	21:00～21:15 ストレッチポール	内容変更 20:10～20:40 アクアウォーキング 平松
21	21:00～22:00 コンビネーションエアロ 60 加藤		20:45～21:15 アクアビクス 平松 内容時間変更 21:20～21:50 ここからレッスン
22			時間変更 22:00～22:30 ベーシック平泳ぎ

土

	スタジオ	ジム	25mプール
10	10:15～11:15 太極拳 60 陳		
11	11:30～12:00 ショートエアロ30 池田		11:30～12:15 ウォーキング＆アクア45 平松
12	12:05～12:50 初級エアロ 45 池田		
13	13:00～13:30 かんたんステップ 朝比奈		12:45～13:15 ステップアップクロール
14	13:40～14:40 均整ヨーガ 60 担当週代わり		13:40～14:25 アクアビクス45 朝比奈
15	14:50～15:50 パワーエアロ 60 加藤		
16	シェイプ15	16:15～16:30 ストレッチ	
17			
18			
19	19:15～19:45 ボディーシェイパー30 村田	20:00～20:15 ラダー	19:10～19:40 ベーシッククロール 19:50～20:20 アクアダンベル 三橋
20	20:00～21:00 脂肪燃焼エアロ 60 渡辺		20:30～21:00 平泳ぎ専科
21	21:10～21:40 小ボールエクササイズ 渡辺		
22			

日

	スタジオ	ジム	25mプール
10	10:30～11:00 ストレッチポール30 米岡		11:00～11:30 アクアウォーク30 岩田
11	11:15～11:45 ボール 30 米岡		11:40～12:10 アクアダンベル30 岩田
12	12:30～13:45 シェイプヨガ 75 鈴木（智）		
13			13:55～14:25 ここからレッスン
14	14:00～15:00 ボディーシェイパー 60 村田		14:30～15:20 中上級練習会
15	15:15～16:15 均整ヨーガ 60 担当週代わり		
16		16:45～17:00 ラダー	
17		腹筋しよう！ 17:15～17:30	
18			
19			
20			
21			
22			

【レッスン参加にて】
■安全管理上、レッスン開始後の参加はご遠慮ください。
■都合により、クラスを変更する場合がございます。
■ジムのショートレッスンは2Fジムにて実施（定員5名）
■スタジオ・ジムレッスンは各レッスン開始30分前に2Fジムにて参加者カード配布となります。

【プールご利用のお願い】
■安全管理上、時計、装飾品、眼鏡などはお外し下さい。
■ご利用前は衛生管理上、必ずシャワーを浴びお化粧、整髪料等しっかり洗い流してください。