

東浦店レッスンスケジュール

 …変更箇所
 …動的レッスン
 …静的レッスン
 …プールレッスン
 …映像レッスン
 …初心者向けレッスン



時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	バレーボール 参加となります。	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	
9:00		9:30~9:45 映像レッスン		9:30~9:45 映像レッスン	9:30~9:45 映像レッスン		9:30~9:45 映像レッスン			9:30~9:45 映像レッスン			9:30~9:45 映像レッスン									
10:00~10:45	ZUMBA 鶴殿	10:15~10:45 ボディリセット 寺田	10:00~10:45 アクアピクス 堤	10:00~10:45 バレトン 飯嶋	10:05~10:35 初級エアロ 東	10:00~10:30 水中ウォーキング 東	10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ	10:15~10:45 シンプルエアロ 後藤	10:15~10:45 アクアダンベル 松本	10:00~10:45 リンパドレナージュ 戸田			10:00~10:30 ショートアクア 寺田	10:00~10:30 ショートアクア 後藤								
11:05~11:45	エアロベーシック 鶴殿	11:05~11:35 ★週変わり★ 寺田	どちらか1つ の参加で お願いします。	11:05~11:50 バレトン 飯嶋	10:55~11:25 中級エアロ 東	11:00~11:30 ショートアクア 東	11:05~11:50 MEGADANZ yae	11:15~11:45 ボディリセット 後藤	ベビー スイミング	11:05~11:50 X55 寺田	11:05~11:50 バレトン 戸田		11:00~11:30 スイム初級 赤嶺			11:05~11:45 エアロベーシック 杉浦	11:15~11:45 コアトレ 鈴木	ベビー スイミング				
12:05~12:35	X55 寺田	12:00~13:00 【有料レッスン】 JAZZ ダンス yae		12:15~12:55 エアロベーシック 他田	12:30~13:00 パタフライ 藤井		12:10~12:40 OXIGENO 後藤			12:15~13:00 エアロロー 嶋田	12:15~12:45 美ボディ ワークアウト 赤嶺		11:45~12:35 【有料レッスン】 初級 グループスイム 赤嶺			12:05~12:50 簡単JAZZ yae			12:30~13:00 平泳ぎ 竹内			
13:00	13:15~14:00 スローフローヨガ 坂野	13:20~13:50 FIGHT DO 赤嶺	13:15~13:45 水中ウォーキング 松本	13:15~14:00 エアロミドル 他田	13:15~13:45 ボディリセット 鈴木	13:15~13:45 背泳ぎ 藤井	13:15~14:00 リフレッシュヨガ 飯嶋	13:15~14:00 ZUMBA 映美子	13:15~14:00 アクアピクス 堤	13:20~14:00 エアロベーシック 嶋田	13:05~13:35 ストレス軽減 ストレッチ 赤嶺	映像レッスン	13:55~14:25 全身ストレッチ 赤嶺			13:15~13:45 FIGHT DO 後藤			13:15~13:45 クロール 竹内			
14:20~15:05	MEGADANZ yae	★週変わり★ 6日 バランスボール 13日 ボディシェイプ 20日 バランスボール 27日 ボディシェイプ		14:20~15:05 ZUMBA junko	14:15~15:00 フラダンス 中川	14:15~15:00 アクアピクス 神尾	14:20~15:05 エアロロー 杉浦	14:20~15:05 リフレッシュヨガ 飯嶋	どちらか1つ の参加で お願いします。	14:20~15:05 ZUMBA NAHO	14:45~15:15 ストレッチ& バレトン 藤井		14:15~15:05 【有料レッスン】 中級 グループスイム 藤井			14:05~15:05 【有料レッスン】 JAZZ ダンス yae	14:00~14:45 【有料レッスン】 STRONG Nation パーソナルコーチング		13:45~14:35 ベーシックヨガ ナーバラ	新体操 キッズ	スイミング キッズ	
15:25~16:10	エアロミドル 嶋田																					
18:00		バレエ キッズ	スイミング キッズ																			
		バレエ ジュニア	スイミング ジュニア																			
		バレエ ジュニア	スイミング アドバンス /マスター																			
19:00~19:40	STEP 嶋田	19:20~19:40 お腹シェイプ お腹シェイプ	19:15~19:45 パタフライ 竹内																			
20:00~20:45	エアロロー 嶋田	20:00~20:45 ピラティス 迫	20:15~20:45 水中ウォーキング 杉浦	20:05~20:50 MEGADANZ Yoshimi	20:15~21:15 【有料レッスン】 HIPHOP ダンス スクール yasu	20:15~20:45 背泳ぎ 竹内	20:05~20:50 エアロミドル 鶴殿	20:30~21:00 全身ストレッチ 長坂ゆ	20:15~20:45 ショートアクア 長坂ゆ	20:00~20:45 ZUMBA 松岡	20:15~21:05 ハタヨガ ジュン	20:15~20:45 平泳ぎ 藤井	20:10~20:55 MEGADANZ yae	20:15~20:45 イーザーダイエット 太田	20:15~20:45 アクアダンベル 竹内							
21:05~21:50	ベーシックヨガ 迫			21:15~22:00 FIGHT DO NAHO			21:10~21:55 ZUMBA 鶴殿	21:20~21:50 やさしいストレッチ 赤嶺		21:05~21:50 X55 Matchy												
23:00																						

●ノースタッフ時間●
 平日 7:00~9:00/23:00~24:00 土日祝 7:00~9:00/21:00~24:00
 4・14・24日 9:00~24:00
●祝日●
 4月29日(水)は祝日プログラムとなります。
 別途スケジュールをご案内いたします。
●インフォメーション●
 ■スタジオレッスンは予約制・定員制となります。
 (通常のプールレッスンは予約が必要ありません。)
 ■スタジオレッスンはWEB予約にて事前予約となります。
 (映像レッスンはWEB予約が必要ありません。)
 ■レッスン間は最低20分空けます。※スタジオレッスンに限る
 ■レッスンは開始10分前より入室可能となります。
 ■祝祭日は特別スケジュールとなります。

4月4日(土)、14日(火)、24日(金)は
 レッスンはございません。
 ※全日(4・14・24日含む)
 7:00~9:00と毎週火、水、木はスタ
 ジオ2で映像レッスンを開催してあり
 ます。
 別途映像レッスンスケジュールを
 ご確認ください。

スタジオ-2 映像レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
7:10~	 <p>呼吸がしやすい身体へ導く ストレッチ (22分39秒)</p>	 <p>膝痛 コンディショニング (20分19秒)</p>	 <p>疲労解消 マッサージ (18分29秒)</p>	 <p>腰周りのストレスを軽減する ストレッチ (30分03秒)</p>	 <p>呼吸がしやすい身体へ導く ストレッチ (22分39秒)</p>	 <p>膝痛 コンディショニング (20分19秒)</p>	 <p>疲労解消 マッサージ (18分29秒)</p>
7:45~	 <p>美脚ヨガ (27分04秒)</p>	 <p>シェイプアップ エクササイズ (30分00秒)</p>	 <p>腰痛改善 エクササイズ (30分22秒)</p>	 <p>バレトン (32分40秒)</p>	 <p>シェイプアップ エクササイズ (30分00秒)</p>	 <p>美脚ヨガ (27分04秒)</p>	 <p>バレトン (32分40秒)</p>
8:25~	 <p>美BODYワークアウト 全身引き締め トレーニング (26分24秒)</p>	 <p>ルームサーキット トレーニング (17分08秒)</p>	 <p>筋トレヨガ (19分26秒)</p>	 <p>美BODYワークアウト 全身引き締め トレーニング (26分24秒)</p>	 <p>姿勢改善 ピラティス (30分29秒)</p>	 <p>筋トレヨガ (19分26秒)</p>	 <p>ルームサーキット トレーニング (17分08秒)</p>
9:00							
9:30~	 <p>骨盤ストレッチ</p>	 <p>足の筋力アップ</p>	 <p>肩・背中のほぐし</p>	 <p>骨盤ストレッチ</p>	 <p>足の筋力アップ</p>		

- ★ご参加ご希望の方は、床の番号を目安にご参加ください。定員管理の予定はございませんので、人数が多い場合は譲り合ってください。
- ★カメラによる遠隔監視システムが作動しておりますが、体調には十分ご留意の上ご利用ください。
- ★ご自身で使用したストレッチマットは、備え付けのスプレーとペーパータオルで清掃後もとの位置にお戻しください。
- ★途中参加・途中入場に制限はございませんが、他の参加者の迷惑とならないようご配慮ください。
- ★機器トラブルによりレッスンが中止となる可能性がございます。予めご了承ください。

スタジオ-2 映像レッスンスケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日
10:05~	 初級エアロ (30分)	 ストレッチ&バレトン (28分57秒)	 美ボディワークアウト (25分36秒)
10:55~	 中級エアロ (30分42秒)	 全身ストレッチ (28分28秒)	 ストレス軽減ストレッチ (30分03秒)
11:45~	 サーキットトレーニング (30分07秒)	 やさしいストレッチ (30分)	 全身ストレッチ (28分28秒)
			 ストレッチ&バレトン (28分57秒)

- ★ご参加ご希望の方は、床の番号を目安にご参加ください。定員管理の予定はございませんので、人数が多い場合は譲り合ってください。
- ★カメラによる遠隔監視システムが作動しておりますが、体調には十分ご留意の上ご利用ください。
- ★ご自身で使用したストレッチマットは、備え付けのスプレーとペーパータオルで清掃後もとの位置にお戻しください。
- ★途中参加・途中入場に制限はございませんが、他の参加者の迷惑とならないようご配慮ください。
- ★機器トラブルによりレッスンを中止となる可能性がございます。予めご了承ください。