



# 2024年 9月 葵の森店

	月			火			水			木	金			土			
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B		studio A	studio B			studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	
9:30																	
10:00		9:40~(15) モーニングストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ	3日 10:00~10:50 ※4コース使用											
10:30	10:10~(45) スローリンパ ドレナーショ46 望月	10:15~(45) ヨガ45 岡部 夏実		10:15~(45) リズムエアロサイズ 渡辺 多美代	10:05~(15) 夕刻エアロサイズ 朝倉 南美	10:30~(30) 水の中くぐり運動 小林	10:00(45) ハタヨガ 橋村 典枝	10:05~(20) コアエクササイズ 橋村 典枝	10:00~(45) はじめて青泳ぎ 小澤		10:15~(45) エキサイトボクソング 小林 涼		10:00~(45) ヨガ45 chihoko	10:00~(30) BRT AYANO	10:15~(20)★ チャレンジアイン	10:30~(20) コアエクササイズ	
11:00																	
11:30	11:15~(45) バレトン45 畔柳 幸奈	11:15~(45) トータルボディ コンディショニング 青山 勝二	11:15~(30) 水中くぐり運動	11:15~(45) ZUMBA 渡辺 多美代	11:10~(30) やわらか 肩甲骨ストレッチ	11:10~(30) アクアピクス COCO	11:15~(45)★ ファットバーン エアロ46 橋村 典枝	11:05~(20) リズム青竹	11:00~(30) アクアピクス 小澤		11:15~(30) 全身シェイプ 小林 涼		11:00~(45) アクアピクス 望月	11:00~(45) ZUMBA AYANO	10:45~(45) はじめてクロール		
12:00																	
12:30	12:15~(45) おなかひきめ 畔柳 幸奈	12:15~(30) ヨガキュット 小林	12:00~(45) 入門クロール	12:15~(45) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:15~(45) ヨガ45 COCO	12:15~(45) はじめてバクワイ	12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	12:00~(45) ハタヨガ 橋村 典枝	11:40~(30) はじめてプール		12:00~(45) ハタヨガ 橋村 典枝		12:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:00~(45) Uaoundo 小澤	12:00~(45) はじめてクロール		
13:00																	
13:30	13:15~(30) はじめてエア30 澤田 絵美			13:15~(45) スローストレッチ 青山 雅代	13:15~(45) コデイションング 小澤	13:15~(60)★ 矯正クロール & かっこよく4泳法	13:15~(45) 小澤	★4日・18日 『スローリンパドレナーショ45』 ★11日・25日 『バレトン45』	13:00~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝		13:15~(45) ZUMBA KAZUE		13:00~(45) チャレンジアイン & かっこよく4泳法 西ヶ谷	13:00~(45) 小澤	★7日・21日 『バレトン45』 ★14日・28日 『スローリンパ ドレナーショ45』	12:45~ 18:40	
14:00	14:00~(30) はじめてステップ30 澤田 絵美			14:15~(20) 肩甲骨エクササイズ	14:15~(45) フラダンス 橋詰 幸子	14:50~ 子ども スイミング スクール	14:15~(45)★ 初中級エアロ45 鈴木 祐子		14:15~(45) 水中くぐり運動 小林		14:15~(45) バレトン45 Shima		14:00~(45) ベーシック エアロ46 小澤				
14:30	14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 純子		14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:45~ 19:15 VELTEX SHIZOKA キッズ チアダンス スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	15:15~(45) ピラティス45 sana		14:50~21:20 子ども スイミング スクール			15:15~(45) ヨガ45 Shima		13:50~21:20 子ども スイミング スクール				
15:00																	
15:30																	
16:00	16:00~ 19:10 キッズダンス																
17:00																	
18:00																	
19:00																	
19:30	19:30~(45) Uaoundo 小澤	19:30~(45) ZUMBA 杉山 健	選手育成	19:20~(45) ヨガ45 高野 由美	19:15~(45) ボルドブラ45 朝倉 南美	選手育成	19:15~(45) Uaoundo 石川	19:15~(45) ボクテイションング 大原 知子	選手育成		19:30~21:30 VELTEX SHIZOKA DeLuna チアダンスコース		19:15~(45) エキサイトボクソング 小林 涼	選手育成	18:15~(45) FIGHT DO 杉山 健	19:15~(45) ZUMBA 杉山 健	19:15~(45) 女性限定 ヨガ46 高野 由美
20:00																	
20:30	20:30~(45) FIGHT DO 杉山 健	20:30~(30) ピラティス30 小澤		20:15~(45)★ 初中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	20:45~(45) はじめて青泳ぎ 金井	20:15~(45) ZUMBA Yukiko	20:15~(30) 美尻トレ 渡辺 多美代					20:15~(45) ボクテイションング 小林 涼		20:00~(45)★ enjoy! swimming 坂口		
21:00																	
21:30		21:20~(30) Uaoundo 小澤															
22:00																	
22:30																	
23:00	ジム・プール・アクアフルのご利用は 22:30 までとなります 23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00																

日曜日・祝日レッスンは、裏面、または別紙をご覧ください！

日曜・祝日の営業時間  
9:00~20:00  
ジム・プール・アクアフル  
ご利用は 19:30 まで  
20:00 閉館

※諸事情によりレッスン内容、担当は変更になる場合があります。  
 ※レッスンへの参加は開始時間をご確認ください。開始10分以降の参加はご遠慮ください。  
 🍀 マークの付いているプログラムは初めての方向けのクラスとなります。  
 ★ マークの付いているプログラムはレッスンに慣れた方向けのクラスとなります。