

バーデやなせ 2020年3月 レッスンスケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	25mプール サウナ	スタジオ	25mプール サウナ	スタジオ	25mプール サウナ	スタジオ	25mプール サウナ	スタジオ	25mプール サウナ	スタジオ	25mプール サウナ	スタジオ	25mプール サウナ	スタジオ
10:00														
10:30		10:30~11:00 はじめよう 筋トレ 30 野澤(瑠)	10:30~11:00 アクアピクス 30 渡辺	10:30~11:30 ピラティス 60		10:30~11:30 バレトン 60	10:30~11:15 アクアピクス 30 野澤(瑠)	10:30~11:15 エアロ初級 45 塩谷		10:30~11:15 CENTERGY 45 IKE		10:30~11:15 エアロ初級 45 田中		
11:00		11:15~12:15 YOGA 60 遠藤		11:15~12:15 相川		11:45~12:30 RYO		11:30~12:15 ZUMBA 45 塩谷		11:30~12:00 はじめよう 筋トレ 30 野澤(大)		11:30~12:15 fight 45 YUKI		11:30~12:30 fight 60 DAIKI
12:00		12:30~13:30 エアロ中級 60		11:45~12:45 ZUMBA 60 前田		12:45~13:30 エアロ初級 45 田中		12:30~13:30 YOGA 60 金久保		12:15~13:00 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE		12:30~13:15 tone 45 RUNA		12:45~13:45 CENTERGY 60 IKE
13:00	12:45~13:15 初級クロール 30 山口	13:00~13:45 fight 45 田中		13:00~13:45 fight 45 DAIKI		13:00~13:30 水慣れクラス 30 斎須		13:45~14:15 おなかシェイプ 30 田中		13:15~14:15 フラダンス 60 成島		13:30~14:30 パワー ヨガ 60 阿部		14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE
13:30	13:30~14:00 初級平泳ぎ 30 山口	13:45~14:15 機能改善 ストレッチ 30 小池		13:45~14:15 初級背泳ぎ 斎須		13:45~14:45 ピラティス 60 akemi						14:00~14:30 初級バタフライ 30 斎須		14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK 45 IKE
14:00						14:30~15:00 アクアピクス 30 田中						14:45~15:30 ウェアリング ストレッチ 45 阿部		
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
18:30														
19:00		18:45~19:30 fight 45 DAIKI		19:00~19:45 ピラティス 45 akemi		18:15~19:15 はじめよう 太極拳 60 YOU		18:45~19:30 YOGA 45 片岡 / 加藤		19:00~19:45 ラテンダンス 45 木村		16:00~17:00 POWER 60 RYO		
19:30		19:45~20:15 アクアピクス 30 落合		19:30~20:00 機能改善 エクササイズ 向吉		19:30~20:30 エアロ中級 60 塩谷		19:45~20:30 ステップ初級 45 篠崎		20:00~20:45 tone 45 RUNA		17:15~17:45 機能改善 ストレッチ 30 高橋		
20:00		20:10~20:40 3ヶ月スイム 向吉		20:00~20:40 3ヶ月スイム 向吉		20:00~20:30 アクアピクス 30 野澤(瑠)		20:40~21:40 エアロ上級 60 篠崎(孝)		21:00~21:45 POWER 45 TOSHI				
21:00		21:00~21:45 エアロ初級 45 明石		21:00~21:45 ZUMBA 45 YUUKA		20:45~21:45 fight 60 YUKI								
22:00														
23:00														

1週目 肩
2週目 腰
3週目 股関節
4週目 膝

第1・3・5 ⇒ 片岡
第2・4 ⇒ 加藤

プログラムカラー

- アクアピクス
- スイム
- ストレッチ
- 筋力トレーニング
- エアロピクス・ステップ
- ダンス
- コンディショニング
- ヨガ
- 太極拳
- MOSSA
- LES MILLS

赤枠で囲まれている
プログラムは前月と
変わっている箇所です。