



9月シルバーウィーク レッスンスケジュール



	9月20日（日）			9月21日（月）			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
9:00	9：20～10：20 太極拳 ＜定員40名＞ 松本 章子			＜ステップ台を使って ストレッチ＆バーレッスン＞ ステップ台を使って、ふくらはぎや腸腰筋 の意識を高めます。 はじめての方でも気軽にご参加ください。		ダンス系プログラム「ZUMBA」 のアクアビクスバージョンが 戸田店初登場！！ プールで楽しく踊りましょう♪	9:00
10:00	10：30～11：30 バレエ ＜定員40名＞ 田中 絵梨	10：00～11：00 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 佐藤 ルル	10：00～10：30 ウォーキング＆ストレッチ ＜定員50名＞ 小倉 理沙	10：00～11：00 バレエ ＜定員40名＞ 田中 絵梨	10：00～11：00 ホットピラティス60 ＜定員28名＞ 玉城 一仁	10：00～10：30 アクアズンバ ＜定員50名＞ 田沼 栄一	10:00
11:00	11：40～12：40 トータルボディメンテナンス ＜定員45名＞ 並木 みどり	11：20～11：50 ホットストレッチ30 ＜定員28名＞ 武笠 祥太	10：40～11：10 アクアビクス ＜定員50名＞ 小倉 理沙	11：10～12：10 ヨガ ＜定員50名＞ 梶原 ゆい	11：15～11：45 ホットストレッチ30 ＜定員28名＞ 田中 絵梨	10：40～11：10 アクアダンベル ＜定員40名＞ 田沼 栄一	11:00
12:00	シェイプエアロ&筋力トレーニング で楽しく脂肪燃焼♪	12：10～12：40 ホットポールストレッチ30 ＜定員28名＞ 武笠 祥太		12：20～13：20 ローインパクトエアロ ＜定員50名＞ 梶原 ゆい	12：00～12：45 ホットストレッチ&ポール45 ＜定員28名＞ 工藤 和也	アクアダンベルを使用する アクアビクスです。 沈めたり浮いたりしながら バランストレーニングします	12:00
13:00	12：50～13：50 Autumn Aero ＜定員40名＞ 梶原 ゆい	13：00～14：00 ホット骨盤エクササイズ60 ＜定員28名＞ 並木 みどり		13：30～14：00 ファンクショナルストレッチ ＜定員55名＞ 梶原 ゆい	13：00～14：00 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 三浦 順子	12：30～13：00 パワーダンス ＜定員40名＞ 橋場 幸恵	13:00
14:00	14：00～14：30 ストレッチ ＜定員55名＞ 梶原 ゆい	14：20～15：20 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 山内 るみ子	身体機能改善ストレッチのレッスン です。 「動かす」と「止まる」の組合せで 筋肉を活性化し、怪我の予防、パ フォーマンスの向上を目指します。	14：10～15：10 グループパワー ＜定員35名＞ 工藤 和也	14：15～15：00 ホット骨盤調整ヨガ45 ＜定員28名＞ 三浦 順子		14:00
15:00	14：50～15：40 HIP HOP ＜定員40名＞ S I N G O		15：40～16：10 アクアビクス ＜定員50名＞ 田沼 栄一		15：15～16：15 ホット骨盤エクササイズ60 ＜定員28名＞ 白壁 しずえ	15：00～15：30 アクアビクス ＜定員50名＞ 梶原 ゆい	15:00
16:00	15：50～16：50 ピラティス ＜定員45名＞ 今井 沙那恵	15：40～16：25 ホットピラティス45 ＜定員28名＞ 玉城 一仁	16：20～16：50 アクアヌードル ＜定員40名＞ 田沼 栄一	16：50～17：20 ストレッチ ＜定員55名＞ 白壁 しずえ		＜ゆがみ修正で骨盤から きれいになろう♪＞ 身体が気持ち良いと思う方向に動か す操体法と修正体操です。 歪みで現れる身体のSOSに気づきま しょう！ ※靴下をご持参ください	16:00
17:00	17：00～18：00 グループパワー ＜定員35名＞ 関 耕輔	17：00～17：45 ホットストレッチ45 ＜定員28名＞ 今井 沙那恵		17：30～18：30 ラテンエアロ ＜定員45名＞ 宮崎 玲子	17：00～18：00 ホットピラティス60 ～ピラティスで後姿美人♡～ ＜定員28名＞今井 沙那恵		17:00
18:00					背筋を鍛えると、後姿を美しくする 効果もありますが、猫背やポッコリ お腹の改善、基礎代謝UP、背中の引 き締め効果もあります。 一緒に自信が持てる後姿を作りま しょう！		18:00
19:00	18：15～19：15 ZUMBA ＜定員40名＞ 芦川 礼子						19:00
	19：30 施設利用終了 20：00閉館						



ヨガ	エアロビクス系	リラクゼーション系	ダンス系	太極拳・気功系	筋力トレーニング系
ホット	アクア				



9月シルバーウィーク レッスンスケジュール



	9月22日（火）			9月23日（水）			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
9:00			9:30~10:00 アクアミット ＜定員40名＞ 渡邊 綾				9:00
10:00	10:00~11:00 ヨガ ＜定員50名＞ mina	10:00~10:50 ホットヨガ50 ＜定員28名＞ 森 由希子		10:00~11:00 バレエ ＜定員40名＞ 田中 絵梨	10:00~11:00 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 森 由希子	10:00~10:45 アクアダンス45 ＜定員50名＞ KOZUE	10:00
11:00	11:10~12:00 シェイプエアロ ＜定員40名＞ 渡辺 敦子	11:10~11:40 ホットポールストレッチ30 ＜定員28名＞ 工藤 和也		11:15~12:00 ボディメイク ＜定員40名＞ 青木 薫	11:20~11:50 ホットストレッチ30 ＜定員28名＞ 田中 絵梨		11:00
12:00		12:25~12:55 ホットストレッチ30 ＜定員28名＞ mamiko	12:00~12:30 アクアピクス ＜定員50名＞ 多賀 久江	12:10~13:00 エアロ&ストレッチ ＜定員40名＞ 青木 薫	12:10~12:40 ホットポールストレッチ30 ＜定員28名＞ 武笠 祥大	＜エアロ&ストレッチ＞ シンプルな動作のエアロピクスダンス、 その後ストレッチを行い、身体の前後 左右のバランスを整えます。 80年代に行われていた 「元祖エアロピクス」の良さをお伝え したいと思います。 皆様のご参加、お待ちしております☆	12:00
13:00	12:45~13:45 グループパワー60 ＜定員35名＞ 工藤 和也	13:10~14:10 ホット骨盤エクササイズ60 ＜定員28名＞ mamiko	12:40~13:10 お腹引締めアクア ＜定員35名＞ 多賀 久江	13:15~14:00 ベーシックエアロ ＜定員45名＞ 田丸 めぐみ	13:15~14:00 ホットヨガ45 ＜定員28名＞ 青木 薫		13:00
14:00	14:10~15:10 インターエアロ ＜定員40名＞ 聡美			14:10~14:40 はじめてSTEP ＜定員30名＞ 田丸 めぐみ			14:00
15:00	15:20~16:20 機能改善体操 ＜定員45名＞ 聡美	14:50~15:50 HIP HOP ＜定員40名＞ mamiko		14:50~15:35 ラテンエアロ ＜定員45名＞ 白壁 しずえ	14:35~15:35 ホットピラティス60 ＜定員28名＞ 宮崎 玲子		15:00
16:00		ご好評につき第2弾！！ ストレッチ・簡単な筋力トレーニン グ・楽々ゆったり体操を行います。 マイペースでゆっくりと行いますの で、初めて参加される方も是非♪		15:50~16:50 プラーナヨガ ＜定員50名＞ 高畑 麻樹子	16:00~17:00 ホット骨盤エクササイズ60 ＜定員28名＞ 白壁 しずえ		16:00
17:00	16:40~17:40 ZUMBA ＜定員40名＞ 木戸 美沙		16:30~17:00 アクアヌードル ＜定員40名＞ 田沼 栄一	17:00~18:00 HIP HOP ＜定員40名＞ MAYO	改めてヨガの呼吸に意識を向けて、 ゆったりと深い呼吸でリラックスす るヨガです。 初心者の方も、無理なく楽しめる内 容です。 呼吸に対しての意識が変わり、新た な発見があるかも！！		17:00
18:00		18:00~19:00 ピラティス ＜定員45名＞ 木戸 美沙		18:10~19:10 インターエアロ ＜定員40名＞ 恒松 祐子			18:00
19:00	18:15~19:15 ヨガ ＜定員50名＞ 中村 美保						19:00
	19:30 施設利用終了 20:00閉館						

ヨガ

エアロピクス系

リラクゼーション系

ダンス系

太極拳・気功系

筋力トレーニング系

ホット

アクア