

月					火					水								
時	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	芯(岩盤リッソ)	時	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	芯(岩盤リッソ)	時	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	芯(岩盤リッソ)	
10				10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング		10				10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング		10				10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング		
	10:30-11:00 ベーシックエアロ 脇田 沙千世	10:30-11:00 まちけんフィットネスフラ 横山 弓					10:30-11:00 ベーシックステップ 吉成 裕子						10:30-10:50 スタートエアロ(吉成)					
11				11:10-11:40 エンジョイウォーキング 尾方 信子	11:00-12:00 【有料】岩盤 ホットピラティス 60 犬飼 麻子	11		11:00-11:50 太極拳 50 北上一義		11:10-11:40 ロコモ股関節 脇田 沙千世	11:00-12:00 【有料】岩盤 ベーシックヨガ 60 竹内 美穂	11	11:10-12:00 バーニング ステップ 土岡 美紀	11:00-11:20 ごろ寝体操(吉成)		11:10-11:30 水なれリラックス(藤本)	11:00-12:00 【有料】岩盤 やさしいヨガ 60 細井 聖子	
	11:20-11:55 レベルアップエアロ35 脇田 沙千世	11:20-12:00 ナチュラル YOGA 40 横山 弓		11:50-12:20 脂肪燃焼AQUA 尾方 信子			11:20-12:10 シェイプアップ ダンベル 吉成 裕子			11:50-12:20 パワーアクア 脇田 沙千世			11:40-12:00 ポールコンディショニング 吉成 裕子		11:35-12:05 クロール・背泳ぎ初級 藤本 香織			
12						12		12:20-12:50 コアフレックス 宮崎 拓己				12	12:20-12:50 ZUMBA® 30 吉成 裕子	12:20-12:50 ベーシックステップ 脇田 沙千世		12:10-12:40 平泳ぎ・バタフライ初級 藤本 香織		
	12:15-13:00 ZUMBA® 45 横山 弓	12:30-13:10 ピラティス 40 犬飼 麻子					12:30-13:15 リトモス® 45 吉成 裕子			13:15-13:35 けんこう骨クロー(横山)			13:10-13:40 J-POPエアロ 真田 佳輝	13:10-13:30 めざせ! 300(脇田)		12:50-13:20 ターン習得 藤本 香織		
13						13		13:10-13:55 ナチュラル YOGA 45 竹内 美穂				13				13:25-13:55 クロール・背泳ぎ中級 藤本 香織		
	13:20-14:10 エキサイティング エアロ 50 尾方 信子	New 13:30-13:45 やせるダンス(横山)					13:35-14:20 エキサイティング エアロ 45 脇田 沙千世			13:40-14:20 四泳法中級 横山 亮	14:00-15:00 【有料】岩盤 姿勢美人ヨガ 60 犬飼 麻子	14	14:00-14:40 レベルアップ エアロ 40 脇田 沙千世	14:00-14:30 ポールマッサージ 真田 佳輝			14:00-15:00 【有料】岩盤 ベーシックヨガ 60 竹内 美穂	
14						14		14:15-14:45 ベーシックエアロ 宮崎 拓己				14						
		New 14:15-14:45 スタイルアップパープル 黒田 翔馬					14:50-15:10 カラダ・リセット(脇田)			15:00-15:30 ヒップアッププログラム 【有料】吉成 裕子 強度★★		15		14:50-15:35 ナチュラル YOGA 45 細井 聖子				
15	15:00-15:30 アロMYOGA 30 尾方 信子			15:10-18:30	15:00-16:00 【有料】岩盤 リセットヨガ 60 AKIKO	15				15:10-18:30		15				15:10-18:30		
16				キッズ スイミング		16				キッズ スイミング		16				キッズ スイミング		
				※20mプール						※20mプール						※20mプール		
17						17						17						
18						18						18						
	18:30-19:00 ベーシックエアロ 松本 枝美子												New 18:30-18:45 やせるダンス(真田)					
19		19:00-19:50 ヨガ 50 佛圓 史代			19:00-20:00 【有料】岩盤 ベーシックヨガ 60 竹内 美穂	19	19:00-19:45 FULLBOX® 45 宮崎 拓己	19:20-19:50 ベーシックステップ 松本 枝美子	19:00-20:00 ハワイアン 【有料】 【1・3週目】	19:00-20:00 【有料】岩盤 ティープ・リラク ゼーションヨガ 60 横山 ミカ	19	19:00-19:50 シェイプアップ ダンベル 真田 佳輝	19:30-19:50 めざせ! 300(黒田)		19:40-20:10 脂肪ハイハイ 鈴鹿 大	19:00-20:00 【有料】岩盤 基本のヨガ 60 西野 未紗子		
	19:20-20:00 レベルアップ ステップ 松本 枝美子			19:30-20:00 エンジョイウォーキング 尾方 信子						19:35-20:05 クロール・背泳ぎ初級 鈴鹿 大								
20		20:10-21:00 TAE BO® 奥村 博幸		20:10-20:40 脂肪燃焼AQUA 尾方 信子		20	20:00-20:45 エキサイティング エアロ 45 宮崎 拓己	20:10-20:40 パープルシェイプ 高木 周真		20:10-20:40 平泳ぎ・バタフライ初級 鈴鹿 大	20:30-21:30 【有料】岩盤 ホット ピラティス 60 尾方 信子	20	20:10-20:55 マサラウト MUSIC 増原 直行	20:10-20:50 レベルアップ ステップ 黒田 翔馬		20:15-20:45 おまかせEX 鈴鹿 大		
	20:20-20:50 ポール&ストレッチ 松本 枝美子			20:45-21:15 【有料】岩盤 ホットシェイプ 30 徳竹 美保						20:45-21:15 ターン習得 鈴鹿 大					20:55-21:15 スイムサーキット(豊)			
21		第3スタジオで行います 21:00-21:50 ストリートダンス shu-ya				21	21:00-21:45 リトモス® 45 横山 弓	21:00-21:45 シヴァナンダ ヨガ 45 横山 ミカ		21:20-22:00 四泳法中級 鈴鹿 大		21	21:15-21:45 ヒットファイター 黒田 翔馬	21:10-21:40 アロMYOGA30 横山 ミカ		21:20-22:00 ガンガンスイム 登 敬仁		
	21:10-22:00 バーニングエアロ 近江 理恵																	
22						22						22						

卓球しよん

卓球しよん

卓球しよん

4/27 (火) 開始

…初心者の方にオススメのレッスンです

…マスクの着用が必要なクラスです

金						土					日						
時	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	芯(岩盤レス)	時	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	芯(岩盤レス)	時	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	芯(岩盤レス)
10	10:30-10:50 スタートエアロ(松本)			10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング		10		10:10-11:10 キッズ たいそう		10:00-12:30 キッズ スイミング ※20mプール		10				10:00-11:35 ひろびろ ウォーキング	
11	11:10-11:55 リトモス® 45 横山 弓	11:00-11:20 RSC骨盤 20(松本)		11:10-11:40 エンジョイウォーキング 脇田 沙千世	11:00-12:00 【有料】岩盤 ホットピラティス 60 犬飼 麻子	11	10:40-11:10 ベーシックエアロ 眞田 佳輝	11:20-12:10 太極拳 50 吉川 安輝子				11	11:00-11:30 ベーシックエアロ 黒田 翔馬				
12	New 12:15-12:45 STRONG NATION® 高木 周真	11:40-12:10 リンパストレッチ 松本 枝美子		11:50-12:20 J-POPアクア 脇田 沙千世		12	11:30-12:10 アクティブ エアロ 40 吉成 裕子	12:40-13:10 スタイルアップバーベル 黒田 翔馬				12	11:55-12:40 ZUMBA® 45 AKA	11:35-11:50 おなかシェイプ(黒田)			
13	13:05-13:50 ラテンエアロ 横山 弓	12:45-13:35 パワフルヨガ 50 犬飼 麻子				13	12:30-13:20 ステップ &ダンベル 尾方 信子	13:30-14:00 バランスボール 尾方 信子				13	13:00-13:50 TAE BO® 奥村 博幸				
14	14:10-14:30 おなかシェイプ+(宮城)			14:05-14:35 平泳ぎ・バタフライ中級 横山 亮		14	14:10-15:00 バーニングエアロ 吉成 裕子	14:20-14:50 ナチュラルYOGA 30 尾方 信子		13:40-17:00 キッズ スイミング ※20mプール	13:15-14:15 【有料】岩盤 ボディリセット YOGA 60 福田 七穂子	14		14:00-14:30 J-POPエアロ 黒田 翔馬			
15	14:50-15:20 ナチュラルYOGA 30 横山 弓			14:40-15:00 スイム400m(横山)		15	15:20-16:00 ピラティス 40 吉成 裕子	15:00-17:10 キッズ たいそう				15	14:45-15:15 バーベルシェイプ30 黒田 翔馬				
16				15:10-18:30	15:00-16:00 【有料】岩盤 アロハヨガ 60 尾方 信子	16						16					15:30-16:30 【有料】岩盤 ポジティブヨーガ 60 細井 聖子
17		16:20-18:30 ZUMBA® Kids		キッズ スイミング ※20mプール		17						17					
18		New 18:40-19:10 スタイルアップバーベル 松本 枝美子				18	18:20-18:50 ベーシックエアロ 黒田 翔馬			17:00-20:00 ひろびろ ウォーキング		19					
19	18:55-19:40 ZUMBA® 45 横山 弓	19:30-19:50 ボールマッサージ(松本)			19:15-19:45 【有料】岩盤 GroupCentergy® 30 宮城 敦	19	19:10-19:40 J-POPエアロ 黒田 翔馬	19:00-19:50 初心者の太極拳 50 北上 一義			19:00-20:00 【有料】岩盤 ナチュラルヨガ 60 AYAKO	☆レッスン定員☆ 【第1スタジオ(定員最大60名)】 ・アクティブエアロ 定員55名 ・バーニングエアロ、オリジナルエアロ 定員50名 ・FULLBOX®, リトモス®, Group Centergy® 定員50名 ・ステップ使用クラス 定員40名 ・バーベルシェイプ 定員30名 ・バーベルヒート 定員25名 ・美Siri、スライドディスク 定員20名 ・バランスディスク 定員15名 【第2スタジオ(定員最大40名)】 ・ステップ使用クラス、ストレッチボール使用クラス 定員25名 ・バーベルシェイプ、スライドディスク 定員20名 【第3スタジオ(定員最大30名)】 ・マットを使用しないクラス 定員25名 ※安全にレッスンを行うために各スタジオ、各レッスンには定員が ございます。また状況に応じて人数制限させていただく場合がございます。 ※「卓球」は第3スタジオでレッスンがない時間帯でご利用いただけます。					
20	20:00-20:50 ジャズダンス 50 曾木 キミヨ	20:10-20:40 ナチュラルYOGA 30 横山 弓		20:00-20:30 アクアフィット 横山 亮		20						……初心者の方にオススメのレッスンです					
21	21:10-22:00 オリジナルエアロ 50 小橋 美香	21:00-21:45 Group Centergy® 45 宮城 敦		20:40-21:20 四泳法中級 横山 亮	20:45-21:45 【有料】岩盤 ハタYOGA 60 福田 七穂子	21						……マスクの着用が必要なクラスです					
22				21:25-21:45 スイム400m(横山)		22						……マスクの着用が必要なクラスです					

卓球しよび

卓球しよび

卓球しよび

- 水色 ……どなたでもご参加いただけます
- 黄色 ……少し慣れたらチャレンジ
- ピンク ……難易度も強度もUP
- 紫 ……ガンガンいきましょう!
- オレンジ ……もっとガンガンいきましょう!

※レッスン開始10分前より、スタジオ前で受付を致します。
 ※ロッカー番号を記入してからご入場下さい。
 ※レッスン途中での入場・退場はご遠慮下さい。
 ※レッスンスケジュールは、まちけんホームページ内「末広店からのお知らせ」にてご確認ください。

