

月					火					水									
時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	プール	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	プール	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	プール		
10	9:50-10:10 おはようストレッチ 野田 瑞恵		9:50			10	9:50-10:10 おはようストレッチ 谷 由紀		9:50			10	9:50-10:10 おはようストレッチ 佐藤 美穂		9:50				
	10:20-10:50 ベーシックエアロ 野田 瑞恵						10:20-10:40 スタートエアロ 谷						10:15-10:35 体幹ウォーキング 横山						
11	11:00-11:45 アクティブ エアロ 安本 和江	11:25-11:45 おまかせシェイプ+ 和田 由美子				11:00-11:30 クロール初級 三木 守	11	10:50-11:40 シェイプアップ ダンベル 谷 由紀		10:55-11:45 フィットネス ヨガ50 田中 沙織			10:40-11:10 背泳ぎ初級 横山 亮	11		11:05-11:50 アクティブ エアロ 佐藤 美穂	定員26名 11:10-12:00 背骨メンテナンス ~仙骨~ 梁瀬 利恵		
12	12:00-13:00 オリジナル エアロ 和田 由美子	12:00-12:30 まちけん整体30 三木 守			11:45-12:35 ウォーターバレー 開放	12	11:50-12:50 Group Centergy® 60 和田 由美子	11:55-12:15 ボールEX 野田 定員25名	11:50-12:50 燃焼モデル ウォーキング 第2・第4火曜 (有料) 楠木 昌宏		11:55-12:25 おまかせEX 横山 亮	12	12:05-12:45 レベルアップ ステップ 谷 由紀	12:10-12:40 タイチーダンス 北原 美佐			11:30-12:00 エンジョイウォーキング 尾方 信子		
		12:40-13:00 おなかシェイプ+ 三木			12:50-13:20 エンジョイウォーキング 谷 由紀	13	13:00-13:45 ZUMBA® 山家 恵美子	12:25-12:45 カラダリセット 野田 定員25名			12:35-13:25 ウォーターバレー 開放	13	13:00-13:50 バーニング エアロ 谷 由紀	12:50-13:20 J-POPエアロ 木村 奈美			12:10-12:40 脂肪燃焼AQUA 尾方 信子		
13	13:15-14:00 ナチュラル YOGA 45 和田 由美子	13:10-14:00 たのしくダンス 愛染 知世	卓球しよじ		13:30-14:00 脂肪燃焼AQUA 谷 由紀	14	14:00-14:45 ゆっくりジャズ 片山 時子	13:50-14:20 ベーシックステップ 野田 瑞恵		卓球しよじ		フリー遊泳は常時可能 水中ウォーキング	14	14:10-14:40 ベーシックエアロ 野田 瑞恵	14:10-15:10 かんたんダンス KEN	卓球しよじ			12:45-13:15 平泳ぎ初級 岩倉 道広
14	14:10-14:55 リトモス45 愛染 知世	14:10-14:40 ベーシックステップ 松本 匠真			フリー遊泳は常時可能 水中ウォーキング	15	15:00-15:40 アロマヨガ40 近藤 未恵	14:30-14:50 おなかシェイプ+ 坂東 篤			14:50-15:20 まちけんフラエクササイズ 尾方 信子	15	15:30-16:15 ナチュラル YOGA 45 尾方 信子					13:20-13:40 スイムサーキット 岩倉 道広	
15	15:15-16:00 コリオスパイラル 松本 ゆかり	14:50-15:10 スタートエアロ 大泉			フリー遊泳は常時可能 水中ウォーキング	16	15:00-16:00 32式太極剣 藤井 和代				フリー遊泳は常時可能 水中ウォーキング	16							
17	NEW バーベルヒート					17	おすすめ リンパストレッチ					17	おすすめ スライドディスク						
18	ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニングメソッドをプログラムに取り込み、体脂肪燃焼や筋力UPを狙う高強度クラス。単純な動作で達成感を得やすい為、エアロピクスになじみがない方も参加しやすいクラス。					18	ストレッチを行い筋肉の柔軟性を回復することでリンパの流れを促進します。継続することで老廃物の流れやすい体にならせます。					18	スライディングディスクという、床の上を滑らせる道具を利用して、下半身を引き締めるエクササイズを中心にトレーニングを行います。						
19		19:25-20:10 アクティブ エアロ 佐藤 美穂	22:30		19:20-19:40 かえるキック 松本 匠真	19	19:30-20:15 レベルアップ エアロ 愛染 知世	19:35-20:15 アロマヨガ40 多田 純子			19:20-19:50 背泳ぎ初級 松本 匠真	19	19:30-20:00 ベーシックエアロ 尾方 信子						
20		20:25-21:15 シェイプアップ ダンベル 和田 由美子			19:45-20:15 平泳ぎ初級 松本 匠真	20	20:30-21:30 オリジナル エアロ 松山 明寿美	20:30-20:45 スライドディスク 岩倉 定員20名	22:30			20:10-20:25 おまかせシェイプ 松本	20	20:10-21:00 バーニング ステップ 尾方 信子	20:10-20:40 クロール初級 岩倉 道広			20:10-20:40 クロール初級 岩倉 道広	
21		21:30-22:00 アロマYOGA30 和田 由美子			20:45-21:05 下半身シェイプ+ 松本	21	21:00-21:30 バーベルヒート 岩倉 道広 New	21:00-21:30 バーベルヒート 岩倉 道広 定員25名				20:35-21:05 ベーシックステップ 松本 匠真	21	21:10-21:50 ピラティス 松本 ゆかり	20:30-21:30 ホット YOGA60 (有料) 多田 純子			20:45-21:05 けんこう骨クローラ 岩倉	
22					22							22							

金					土					日								
時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	プール	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	プール	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	プール	
10	9:50-10:10 おはようストレッチ 近藤 未恵		9:50			10	10:00-10:20 おはようストレッチ 山根 和子		9:50			10	※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、都合により予告なしで変更する場合がございます。 まちけんホームページ「屋島店からのお知らせ」にてご確認ください。					
	10:20-11:00 アロマ ヨガ40 近藤 未恵	10:20-10:50 ベーシックステップ 和田 由美子				10:15-10:45 バタフライ初級 登 敬仁		10:30-11:00 ベーシックエアロ 山根 和子						11	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">New ...今期のニューレッスンです</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; float: right;">おすすめ ...今期おすすめのレッスンです</div>			
11	11:15-12:00 Group Centergy® 45 和田 由美子	11:15-12:00 レベルアップ エアロ 野田 瑞恵			11:15-11:45 二泳法中級 (平泳ぎ・背泳ぎ) 登 敬仁	11	11:15-12:00 レベルアップ エアロ 川西 ゆかり	11:00-12:00 ジャズファンク 松岡 れい子				11						
12	12:10-13:00 エキサイティング エアロ50 佐藤 美穂	12:10-12:25 おなかシェイプ 野田 12:40-13:00 カラダリセット 野田			11:55-12:45 ウォーターバレー 開放	12	12:10-12:55 ナチュラル ヨガ45 多田 純子				12:15-13:05 ウォーターバレー 開放	12	12:20					
13	13:15-14:05 ボディ コンディショニング 片山 時子	13:15-14:05 シェイプアップ ダンベル 和田 由美子	卓球しよう		12:55-13:25 J-POPアクア 宮崎 拓己	13	13:10-13:30 Vトレ 川西					13	12:50-13:40 バーニングエアロ 和田 由美子	13:10-13:40 ベーシックステップ 松本 匠真	12:20			水中ウォーキング フリー遊泳は常時可能
14	14:15-14:55 レベルアップ ステップ 宮崎 拓己	14:15-15:00 まちけん整体 45 三木 守				13:40-14:00 下半身シェイプ+ 川西 ゆかり	14	14:15-14:45 ベーシックエアロ 濱崎 真記					14	New 定員25名 13:50-14:20 バーベルヒート 松本 匠真	卓球しよう			
15	15:10-15:40 RSC骨盤 岩倉 道広	15:10-16:10 太極拳 中條 照江			14:55-15:45 オリジナル エアロ50 濱崎 真記	15	14:55-15:45 オリジナル エアロ50 濱崎 真記			15:30-16:10 ホットYOGA40 (有料) 川西 ゆかり		15	15:10-16:10 Group Centergy® 60 和田 由美子	19:00				
16					16:00-16:30 まちけん整体30 岩倉 道広	16	16:00-16:30 まちけん整体30 岩倉 道広					16	16:25-17:10 ナチュラル YOGA 45 川西 ゆかり	16:35-17:15 ホットYOGA40 (有料) 和田 由美子				
17	おすすめ バーベルシェイプ					17	おすすめ Group Centergy®					17						
18	レッスン専用のバーベルを使います。自分の筋力にあった重りをつけるので女性の方や初心者の方も安心してご参加頂けます。音楽に合わせて全身をシェイプさせましょう!					18	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のためのクラスです。明るく軽快な音楽にあわせて行うダイナミズムにあふれたクラスです。					18						
19	19:20-20:00 レベルアップ ステップ 和田 由美子	19:30-20:00 ベーシックエアロ 宮崎 拓己				19	19:00-19:30 ベーシックステップ 宮崎 拓己					19	☆レッスン定員☆ 【Aスタジオ(定員最大65名)】 ・バーニングエアロ、オリジナルエアロ、エキサイティングエアロ 定員50名 ・ステップ使用プログラム 定員45名					
20	20:15-21:05 エキサイティング エアロ50 宮崎 拓己	20:10-20:25 おなかシェイプ 和田 20:35-21:05 バーベルシェイプ 三木 守			20:10-20:30 体幹ウォーキング 岩倉	20	19:45-20:30 FULL BOX®45 宮崎 拓己					20	【Bスタジオ(定員最大50名)】 ・バーニングエアロ、オリジナルエアロ、エキサイティングエアロ 定員40名 ・ステップ使用プログラム 定員45名 ・バランスボール、青竹、バーベルヒート 定員25名 ・コアボード、ストレッチボール使用プログラム 定員20名 ・バランスディスク 定員15名 ・スライドディスク 定員20名					
21	21:15-22:00 リトモス®45 竹内 たまよ	21:15-22:00 ナチュラル ヨガ45 多田 純子			20:35-21:05 バタフライ初級 岩倉 道広	21						21	【プール】 ・脂肪バイバイ、アクアフレックス、アクアパドビー、ボールアクア 道具使用可能人数 30名					
22			22:30			22						22						

■ 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!
 ※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」はスタジオCでレッスンがない時間帯でご利用いただけます。