スタジオレッスンスケジュール

2024、1月～

変更レッスン →1月より名称・時間等が変更となるレッスンです

名 →定員制のレッスンになります

イトマンフィットネス

時間	火 TUESDAY 第１スタジオ	火 TUESDAY 第２スタジオ・５０ｍプール	水 Wednesday 第１スタジオ	水 Wednesday 第２スタジオ・５０ｍプール	木 Thursday 第１スタジオ	木 Thursday 第２スタジオ・５０ｍプール	金 Friday 第１スタジオ	金 Friday 第２スタジオ・５０ｍプール	土 Saturday 第１スタジオ	日 Sunday 第１スタジオ	月 M
10:00		50Mプール									休館日
30	10：10~10：50 初級エアロ（40） 大島 由樹	10：15~10：55 アクアビクス（40） 田中 美穂	10：10~10：50 はじめてエアロ＆コンディショニング（40） 佐藤 智美	10：15~10：45 水中ウォーキング SS スタッフ	10：10~10：55 ストレッチ＆チェア/青竹（45） 古賀 万理 30名	1・3・5週目 → チェア 2・4週目 → 青竹	10：10~10：50 はじめてエアロ（40） 佐藤 智美		10：10~10：50 初級ステップ（40） 渡辺 勇介 30名	10：10~10：55 ＺＵＭＢＡ（45） 泉 明子	
11:00											
30	11：10~11：50 ヨーガ(40) 大島 由樹		11：10~11：50 ＺＵＭＢＡ（40） 佐藤 智美		11：10~12：00 中級エアロ（50） 古賀 万理		11：10~11：50 シンプルステップ＆楽しくコンディショニング 佐藤 智美 30名	11：10~11：50 太極拳（40） 倉重 たかこ	11：10~11：50 ダンスコンディショニング＆ストレッチ（40） 古賀 智子	11：10~11：55 UBOUND（４５） 泉 明子 20名	
12:00											
30			12：30~12：50 姿勢改善エクササイズ（20） 永峯 政樹			12：15~12：55 アクアビクス（40） 田中 美穂	12：10~12：50 マットサイエンス（40） 古賀 智子	12：15~12：45 水中ウォーキング（30） SS スタッフ ↑２５ｍプールで実施			
13:00	12：50~13：30 フットケア（40） 姉川 奈美		13：00~13：30 ＵＢＯＵＮＤ(30) 永峯 政樹 20名		13：10~14：10 ヨーガ（60） 大鶴 良子		13：05~13：45 初級エアロ(40) 村井 知佐子		13：00~13：30 ピラティス 渋谷 美月	13：00~13：50 中級エアロ(50) 中田 春花	
30											
14:00	13：50~14：20 はじめてSTEP（30） 姉川 奈美 30名		14：00~14：50 中級エアロ（50） 中田 春花			14：15~14：45 水中ウォーキング（30） SS スタッフ	14：00~15：00 ファシアピラティス(60) 片山 由美子 30名		13：45~14：30 ＵＢＯＵＮＤ(45) 渋谷 美月 20名		
30	14：30~15：30 ボディ・シェイプ(60) 村井 知佐子				14：30~15：20 MEGADNZ（50） 稲富 佳代	14：30~15：00 健康体操（30） スタッフ				14：20~15：20 ヨーガ（60） 中田 春花	
15:00			15:10~16:00 ボールリリース（50） 西野 真子 30名						14：50~15：50 ヨーガ（60） 大鶴 良子		
30					15：35~16：20 ＵＢＯＵＮＤ(45) 泉 明子 20名						
16:00											
16:30 17:00 17:30 18:00											
30					18：30~19：20 体幹 ジョイントコンディショニング（50） 森田 浩平				18：00~19：00 ボディシェイプ・エアロ（６０） 中田 春花		
19:00											
30	19：15~19：55 OXIGENO（40） 麻植 由香理		19：10~19：50 初・中級ステップ(40) 村井 知佐子 30名		19：40~20：40 楽しくエアロ(60) 大島 由樹		19：10~19：50 姿勢改善エクササイズ（40） 下村 竜太		19：40~20：30 MEGADNZ（50） 稲富 佳代		
20:00	20：05~20：50 FIGHT DO(45) 麻植 由香理	20：00~20：50 ストリートダンス（50） 森田 浩平	20：00~20：40 初・中級エアロ（40） 村井 知佐子				20：00~20：40 疲労回復ストレッチ（40） 下村 竜太				
30											
21:00											
	初心者向け	基本動作を習得するなど、初めての方におすすめ。ストレッチなど、身体を調整するレッスンもあります。		初級者向け	初めての方も参加可能です。ステップや方向変換、回転などの複雑な動きが含まれたレッスンです。継続的な参加がおすすめです。			中級者向け	ステップや方向変換、回転などが複雑になり、活動量も多いレッスンになります。継続的な参加がおすすめ。		

○インストラクターの都合により変更となる場合があります。
○休講・代行の連絡はマイページでお知らせしております。登録をお願いします。

用具の消毒・手指消毒等、コロナウイルス感染防止対策のご協力をお願いします。

定員制 （UBOUND 20名 ステップ・ポール30名 チェア/青竹30名）

○レッスンに参加するには⇒ナンバーカードをとる⇒インストラクターにカードを渡す。

○ナンバーカードはレッスン開始1時間前に設置します。1人1枚、ご自身の分のみお取りください

スイミング成人コース（泳法指導）ゴールド会員のみ

火・水・木・金曜⇒①11：00~12：00 ②19：00~20：00
土曜⇒①11：00~12：00 ②18：30~19：30
☆テクニックⅠ（初級）⇒①は毎日実施 ②は水・金
☆テクニックⅠ・Ⅱ⇒①は２５ｍプールで実施