ア・ミュースポーツクラブ　スタジオ　＆　プール　レッスンスケジュール

2017年　10月～

月

スタジオ

- エアロ40＋シナプ 10:30～11:20 今井
- コアロビクス 13:30～14:20 青木
- ボールで改善 14:30～15:00 名村
  - 定員14名
- ステップ40 19:00～19:40 西村
  - 定員16名
- Hi－Low エアロ 20:00～21:00 西村

プール

- Babyスイミング 13:30～14:30
- Jr.スクールタイム 15:30～20:30

火

スタジオ

- ヨーガ 10:30～11:45 池田
- ラテンエアロ 13:00～13:45 山本か
- シンプルピラティス 14:00～14:45 山本か
- ハタヨガ60 19:15～20:15 堀澤

プール

- バタフライに挑戦 13:30～14:00 松田
- 平泳ぎに挑戦 14:05～14:35 松田
- Jr.スクールタイム 15:30～20:00
- えーほー 20:15～21:00 大西

水

スタジオ

- はじめてエアロ 10:30～11:00 今井
- ペルビック 11:05～11:35 今井
- 定員16名
- ステップ40 13:00～13:40 清家
- かんたんヨガ50 13:55～14:45 清家
- エアロ50 19:00～19:50 川崎
- リトモス45 20:00～20:45 川崎

プール

- Jr.スクールタイム 10:00～11:00
- スリムエクササイズ 14:00～14:30 伊藤
- はじめてクロール 14:35～15:05 伊藤
- Jr.スクールタイム 18:00～20:00

木

スタジオ

- エアロ50 10:30～11:20 屋鋪
- エアロ40 13:00～13:40 山田
- 肩こり・腰痛体操 13:50～14:20 山田
- エアロ40 19:00～19:40 西村
- ステップ50 20:00～20:50 西村
  - 定員16名

プール

- Jr.スクールタイム 10:00～11:00
- レベルUPクロール 13:30～14:00 大西
- 背泳ぎに挑戦 14:05～14:35 大西
- Jr.スクールタイム 15:30～18:30

金

スタジオ

- エアロ40 10:30～11:10 高坂
- ミニボール運動 11:15～11:35 高坂
- ショートヨガ 13:00～13:50 池田
- ステップ50 14:00～14:50 西村
  - 定員16名
- 筋コンクラス 19:00～19:30 名村
- ズンバ45 20:00～20:45 浅川

プール

- Jr.スクールタイム 10:00～11:00
- アクア30 11:25～11:55 伊藤
- Jr.スクールタイム 16:30～20:00
- スイムトレーニング 20:15～21:00 松田

土

スタジオ

- リトモス45 10:30～11:15 清家
- 太極拳 12:45～13:45 たかさか
- エアロ50 14:00～14:50 屋鋪
- キッズダンスA 16:40～17:40
- キッズダンスB 17:45～18:45
- エアロ50 19:00～19:50 清家
- 楽のびストレッチ 20:00～20:45 清家
  - 定員15名

プール

- Jr.スクールタイム 10:00～10:30
- Babyスイミング 10:30～11:30
- アクア40 13:00～13:40 須田
- Jr.スクールタイム 14:30～18:30

日

スタジオ

- エアロ50 10:30～11:20 担当週変わり
- **週変わりレッスン 14:00～ 楽しいレッスンを提供します！**

プール

- Jr.スクールタイム 10:00～11:00

マークは初心者・初級者向けのレッスンです。

定員制レッスン

ステップ40・ステップ50 ポールで改善

定員制のレッスン参加の際には、参加チケットが必要です。ジムカウンターにて配布いたします。

【スタジオ】

祝日のレッスン内容は、通常レッスン（短縮）となります。

但し、担当者都合によりレッスン内容を変更する場合がございます。変更掲示板等でご確認ください。

【プール】

☆7・8月限定一般開放☆

日曜日の10:00～18:00行っております。