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

2018年　1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
- レッスン導入　メガダンス50　19:00～19:50　山本か
- 時間変更　ハタヨガ60　20:00～21:00　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
- ベルビック　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
- 時間変更　筋コンクラス　19:15～19:45　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
- 定員15名
- 内容変更　太極拳＋単扇　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！
- 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　ボールで改善　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。

プール

- Jr.スクールタイム　10:00～11:00

【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。