

コモノ・フィットネスクラブ レッスンスケジュール

※場合により、中止・担当、内容変更になる場合があります。

H29 10/1~12/28

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00												
11:00		スッキリヨガ 10:10~11:10 村上										
12:00	クロール & 背泳ぎ 11:00~12:00 柏木	太極拳 11:15~12:15 中川・小山	アクアウォーク 11:00~ 佐藤	ピラティス 10:45~11:30 藤田	ワンポイント 11:00~12:00 飯塚			アควアビクス 11:00~ 吉崎				
13:00		ストレッチ/腹・背筋 12:25~ 石川		ラテン 11:45~12:30 藤田								
14:00	アควアビクス 13:30~ 吉崎	ストレッチ/腹・背筋 13:05~ 石川	脂肪さようなら 13:30~ 石川	はじめてエアロ 13:45~ 吉崎	アクアビクス 13:30~ 辻			水なれ 13:30~ 吉崎	バレトン 11:20~12:05 加藤(美)			
15:00	平泳ぎ & バタフライ 14:15~15:15 加藤	らくらくステップ 13:45~ 猿木	初心バタフライ 14:15~ 石川	生活向上運動 14:30~ 加藤	初級エアロ 14:00~14:45 山中			初心クロール 14:15~ 吉崎	ヨガ 12:45~14:15 柴田	筋コンウォーク 13:30~ 加藤		
16:00		はじめてエアロ 14:30~ 猿木	生活向上運動 14:30~ 加藤	パタフライ 15:00~ 石川	クロール & 背泳ぎ 14:15~15:15 加藤			初心平泳ぎ 14:15~ 加藤				
17:00		骨盤ヨガ 15:15~16:15 中川(恵)						ヨガ 14:30~16:00 柴田				
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

月曜日 休館日



☆プールレッスン☆
 初心者マークの付いているレッスンには、『ワンポイント』及び『マスターズ』に参加される方は参加できません。皆様のご協力をお願いします。

~レッスン予約方法~
 ○電話での予約⇒10:30から予約できます。(1週間分)
 ○受付での予約⇒10:00から予約できます。(1週間分)

レッスンの予約・お問い合わせは…
 (059)393-3227
 お気軽にお問合せください。