


# 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。

H30 11/15～12/28

	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		スッキリヨガ 10:10～11:10 村上											
11:00	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～石川	ピラティス 10:45～11:30 藤田	ワンポイント 11:00～12:00 加藤	ポールヨガ 11:05～11:50 村上	脂肪さようなら 11:00～石川					アクアウォーク 10:30～吉崎	
12:00				ラテン 11:45～12:30 藤田		ポールヨガ 11:05～11:50 村上			バレトン 11:20～12:05 加藤(美)			初心クロール 11:10～吉崎	
		ストレッチ/腹・背筋 12:25～石川			10月クロール・バタフライ 11月4種目 12月平泳ぎ・背泳ぎ	初級エアロ 12:00～12:45 湯浅					生活向上運動 12:15～加藤	初心者ヨーガ 12:00～13:00 ※下記同様	
13:00		ストレッチ/腹・背筋 13:05～石川		バランスボール 12:45～吉崎		ストレッチ 13:00～吉崎							
14:00	アクアビクス 13:30～吉崎	らくらくステップ 13:45～猿木	脂肪さようなら 13:30～石川	はじめてエアロ 13:30～吉崎	アクアビクス 13:30～辻		水なれ 13:30～石川		ヨーガ 12:45～14:15 柴田	筋コンウォーク 13:00～加藤	爽快体操SP 13:00～13:45 吉崎	ヨーガ 13:15～14:45 ①青木 ②河野 ③青木 ④河野 ⑤川嶋	
15:00	ワンポイント 14:15～15:15 加藤	はじめてエアロ 14:30～猿木	バタフライ 14:15～15:15 石川	生活向上ヨガ 14:10～15:10 岡部	背泳ぎ 14:15～15:15 石川	初級エアロ 14:00～14:45 山中	クロール 14:15～15:15 石川			初心クロール 13:45～加藤		ワンポイント 13:30～14:30 加藤	
16:00		骨盤ヨガ 15:15～16:15 中川(恵)							ヨーガ 14:30～16:00 柴田			10月平泳ぎ・背泳ぎ 11月4種目 12月クロール・バタフライ	
19:00		生活向上運動 19:00～石川	10月4種目 11月クロール・平泳ぎ 12月バタフライ・背泳ぎ	爽快体操 19:00～吉崎		バレトン 19:00～19:45 加藤(美)							
20:00	クロール 19:45～20:30 石川	脂肪燃焼 中級エアロ 19:45～20:45 西井	ワンポイント 20:00～20:45 加藤	初級エアロ 19:45～20:45 辻	平泳ぎ 20:00～20:45 石川	ステップ 20:00～21:00 西井	背泳ぎ 20:15～21:00 加藤	筋コンウォーク 19:30～加藤		マスターズ 19:30～20:15 石川	①③⑤ やさしいヨガ 19:30～20:30 ②④ ポールヨガ 19:30～20:15 村上	<p>☆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致します。</p> 	
21:00		ナイトストレッチ 21:00～吉崎	ナイトアクア 21:00～辻										
22:00													

～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  
お気軽にお問い合わせください。