

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 9/1～9/30

	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										アクアウォーク 10:30～ 石川	
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		ポールヨガ 10:30～11:15 村上	アクアビクス 11:00～ 吉崎				初心者クロール 11:10～ 石川	
13:00		ストレッチ/腹・背筋 12:25～ 石川		ラテン 11:45～12:30 藤田			脂肪燃焼 中級エアロ 11:45～12:45 湯浅		バレトン 11:20～12:05 加藤(美)				初心者ヨガ 12:00～13:00 ※下記同様
14:00	アクアビクス 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	バランスボール 13:00～ 吉崎			ストレッチ 13:00～ 吉崎		ヨガ 12:45～14:15 柴田	生活向上運動 12:15～ 加藤			
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	はじめてエアロ 13:30～ 石川	はじめてエアロ 13:45～ 吉崎			水なれ 13:30～ 吉崎		筋コンウォーク 13:30～ 加藤	爽快体操SP 13:00～13:45 吉崎			ヨガ 13:30～15:00 ①青木 ②河野 ③青木 ④河野 ⑤川嶋
16:00		はじめてエアロ 14:30～ 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		初心平泳ぎ 14:15～ 加藤				
17:00		骨盤ヨガ 15:15～16:15 中川(恵)	パタフライ 15:00～ 石川		クローリング & 背泳ぎ 14:15～15:15 加藤				初心平泳ぎ 14:15～ 加藤				
18:00									ヨガ 14:30～16:00 柴田	平泳ぎ 15:00～ 加藤			
19:00													
20:00		バランスボール 19:00～ 石川		爽快体操 19:00～ 吉崎									
21:00	クロール・背泳ぎ 19:45～20:30 吉崎	脂肪燃焼 中級エアロ 19:45～20:45 西井	クロール・バタフライ 20:00～20:45 加藤	初級エアロ 19:45～20:45 辻	背泳ぎ・平泳ぎ 20:00～20:45 加藤		ステップ 20:00～21:00 西井	筋コンウォーク 19:30～ 石川	バラエティー 20:00～21:00 鈴木	マスターズ 19:30～20:15 石川			
22:00		ナイトストレッチ 21:00～ 吉崎	ナイトアクア 21:00～ 辻										

担当変更

時間変更

時間変更

☆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。

～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。