



COMONO FITNESS CLUB コモノ・フィットネス クラブ

R.5年 月 レッスンスケジュール

※場合により、中止・担当変更になる場合があります。
 ※ワンポイントは4種目が25M泳げる方のみ受講可能です。
 ※背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライはクロールが25M泳げる方のみ受講可能です。

レッスン予約について

※ご予約はレッスン開始時間の1時間前より可能です。※レッスン受講数の制限はありません。※電話予約はできません。

レッスン予約場所

■スタジオレッスン/ジムカウンター ■プールレッスン/フロント

レッスン予約可能時間

レッスン開始時間の1時間前【ピラティスのみ45分前】

運動強度 ★やさしい ★★ふつう ★★★ややきつい ★★★★きつい

月曜日 休館日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO
10:00												
11:00	★★ クロール&背泳ぎ 11:00~11:45 加藤	★★ 太極拳 11:00~12:00 中川・小山	★★ アкваビクス 11:15~/30分 吉崎	★★★ ピラティス 10:45~11:30 藤田	★★★★ ワンポイント(4種目) 11:00~11:45 伊藤	★★~★★★ 心と身体を鍛えるヨガ 11:00~11:45 大城	★ アクアウォーク 11:00~/30分 横山		★★ 背泳ぎ 11:00~11:45 吉崎		★★ クロール呼吸 11:00~11:45 加藤	
12:00		★ スッキリヨガ 12:15~13:00 村上				★★~★★★ はじめてエアロ 12:15~13:00 湯浅		★★~★★★ バレトン 11:30~12:15 加藤(美)	レッスン変更	★ ストレッチ 12:10~/30分 吉崎	担当変更	
13:00	★★ 脂肪さようなら 13:30~/30分 加藤	★★~★★★ ステップ&ちよいトレ 13:30~14:15 猿木		★★~★★★ エアロ&筋トレ 13:00~13:45 横山	★★ アクアビクス 13:30~/30分 辻	★★ 初級エアロ 13:30~14:30 山中	★★★ バタフライ 13:30~14:15 加藤	★★★ ヨーガ 12:35~13:35 加藤(美)		★★★ 爽快ステップ 13:15~14:00 吉崎	担当変更	★★★ ヨーガ 12:45~13:45 1週目/村上 2週目以降/岡部
14:00	★★★ 4種目スイム 14:15~15:00 加藤		★★★ 平泳ぎ 13:45~14:30 伊藤		★★★ クロール 14:15~15:00 横山				★ 筋コンウォーク 13:30~/30分 横山		★★★★ ワンポイント(4種目) 14:00~14:45 加藤	
15:00			レッスン変更									
19:00	★ アクアウォーク 19:15~/30分 吉崎	★★★ 上級エアロ 19:30~20:15 西井	★★★ クロール&背泳ぎ 19:15~20:00 横山	★★★ 初級エアロ 19:30~20:15 辻	★★★★ 4種目スイム 19:30~/30分 吉崎	★★~★★★ FRP/加藤(美) 中級ステップ/西井 19:30~20:15	★★★ アクアビクス 19:15~/30分 吉崎	★★★ バラエティー 19:30~20:15 鈴木		★★~★★★ はじめてエアロ 19:30~/30分 横山		
20:00	担当変更				担当変更							
21:00												

ワンポイント		
	(木)	(日)
1週目	背泳ぎ	バタフライ
2週目	平泳ぎ	背泳ぎ
3週目	クロール	平泳ぎ
4週目	バタフライ	クロール
5週目	4種目	なし

FRP/中級ステップ	
1,2週FRP	3,4,5週ステップ

ヨーガ (日)	
1週目村上	2週目以降岡部