



春日井

# スタジオ・プールプログラム週間予定表

2023年04月 改定

月			火			水			木			金			土			日		
スタジオ	ミニレッスン トレサポ	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	プール
9:40~9:55 おはようストレッチ			10:10~10:55 からだリセット 水野 ふみ子			10:15~11:00 ヨガ 舟橋 佳子			10:15~11:00 バレトン 岡田 葉子			10:15~11:00 バレトン 岡田 葉子			10:30~11:15 ZUMBA 松下 めぐみ			10:30~12:00 バラエティ		
10:30~11:15 エアロビクス 初級 宮沢 規容子	10:30~11:00 トレサポ		11:15~12:00 エアロビクス 初中級 水野 ふみ子	11:25~11:35 ミニレッスン		11:15~11:45 アクアピクス 山田 千紜	11:20~11:50 ポテICON 蛭子 奈緒	11:40~11:50 ミニレッスン	11:15~12:00 エアロビクス 初中級 岡田 葉子	11:30~12:00 ミニレッスン		11:15~12:00 エアロビクス 初中級 岡田 葉子	11:30~12:00 ミニレッスン	11:30~12:00 ストレッチボール 蛭子 奈緒	10:40~11:10 トレサポ			10:45~11:15 トレサポ		
11:30~12:15 ヨガ 前田 明美	時間変更		12:15~13:00 バレトン 三浦 由美子	12:40~13:10 トレサポ		12:00~13:00 スイミング スクール 1コース使用	12:10~12:40 ストレッチボール 蛭子 奈緒		13:00~13:45 Enjoy★DANCE 山田 千紜	13:00~13:10 ミニレッスン		13:00~13:30 からだリセット 長谷川 工	13:00~13:10 ミニレッスン	13:00~13:45 アクアピクス 余語 美登里	12:15~12:45 トレサポ			12:15~12:25 ミニレッスン	12:40~13:10 ミニレッスン	13:00~13:30 トレサポ
13:00~13:45 Enjoy★DANCE 山田 千紜	時間変更		13:15~14:00 サルセーション 三浦 由美子	13:20~13:30 ミニレッスン		13:30~14:15 エアロビクス 初級 TOMIYO	13:40~13:50 ミニレッスン		14:00~14:45 エアロビクス 初中級 TOMIYO	14:50~15:20 トレサポ		13:45~14:15 かんたんエアロ 安井 香織	14:30~15:15 ミニレッスン	13:30~14:00 B-RAMP 蛭子 奈緒	13:05~13:15 ミニレッスン			13:00~13:30 女性限定 アクアピクス 余語 美登里		
14:00~14:45 エアロビクス 初中級 TOMIYO	14:15~14:45 アクア バラエティ		14:20~15:05 ヨガ 岡田 葉子			14:30~15:15 BAILA BAILA TOMIYO	15:00~15:30 トレサポ		14:30~15:15 エアロビクス 初中級 TOMIYO	15:30~15:40 ミニレッスン		14:30~15:15 ヨガ 市川 麻紀子	14:40~14:50 ミニレッスン	14:20~14:50 ポテICON 蛭子 奈緒	14:30~14:40 ミニレッスン			14:15~14:45 はじめて スイム		
15:00~15:45 BAILA BAILA TOMIYO	時間変更		15:15~15:45 トレサポ			17:00~18:00 キッズダンス 有料登録制			15:00~15:30 トレサポ			15:00~15:30 トレサポ		14:40~14:50 ミニレッスン				15:00~15:30 トレサポ		
19:35~20:05 エアロビクス初級 蛭子 奈緒	時間変更		19:30~20:15 ステップ初級 安井 香織	19:10~19:20 ミニレッスン		19:15~19:45 バトルミックス 山田 千紜	19:15~19:45 トレサポ		19:35~20:05 エアロビクス初級 蛭子 奈緒	20:40~20:50 ミニレッスン		19:25~20:10 ヨガ Yuki	20:15~20:45 トレサポ	17:00~18:00 キッズダンス 有料登録制	18:20~18:50 トレサポ			18:20~18:50 トレサポ		
20:20~21:05 ヨガ 前田 明美	時間変更		20:30~21:15 ZUMBA 兼城 マリオ	20:10~20:40 トレサポ		20:00~20:30 バレトン ETSUKO	20:10~20:20 ミニレッスン		20:20~21:05 ヨガ 前田 明美	20:40~20:50 ミニレッスン		20:25~21:10 ZUMBA Yuki	20:30~21:00 アクアピクス 山田 千紜	20:30~21:00 スイミング スクール 15:30 ~ 20:10	19:00~19:10 ミニレッスン			19:00~19:10 ミニレッスン		

レッスンは別紙にて毎月掲示させていただきます。

10分間で効率よく筋トレやエクササイズを行います。

- テニスボールで筋膜リリース
- シェイプタイム【お腹・ウエスト】
- シェイプタイム【背中・二の腕】

※内容は時間によって異なります。

マシンのメンテナンスやメニュー作成を行います。

- 2パターンのマシンガイダンス
- オリジナルメニューの作成

少人数制でキャストが丁寧にご案内致します。

※予約制となります。フロントにてお申込みください。

- 安全確認上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- スタジオ参加者カードは、レッスン開始30分前よりお取りいただけます。スタジオ入場時、担当インストラクターにお渡しください。
- 参加者カードはお1人様1枚、ご本人様分のみお取りください。(代理の方はお取りできません)