hakuwa sports club スポーツクラブ HAKUWA

# レッスンスケジュール

**2017年 4月～**

## 月曜日〈MONDAY〉

**スタジオA**
- 10:00~10:20 のんびりストレッチ ［スタッフ★］
- NEW 10:30~11:20 ZUMBA ［太田★★］
- 11:30~12:30 コンビネーションエアロ ［眞谷★★★★］
- ☀ 12:45~13:45 フィットネスフラ ［AKO★］
- ☀ 14:00~14:45 KI MAX45 ［下瀬★★］ 軍手・グローブ着用 ／ 定員21名
- 18:30~19:20 アクティブヨガ ［住谷★★］
- 19:30~20:20 かんたんjog ［住谷★★］
- 20:40~21:25 FIGHT DO45 ［下瀬★★］
- 21:40~22:25 UBOUND45 ［二神★★］ ／ 定員25名

**スタジオB**
- 10:30~11:15 かんたんエアロ ［池原★★］
- 11:30~12:10 トーンループエクササイズ ［森本（将）★］ ／ 定員20名
- ☀ 19:15~20:15 ピラティス ［奥田★］
- ☀ 21:00~21:30 ストレッチポール ［スタッフ★］

**プール**
- NEW 11:40~12:20 アクアダンス40 ［太田★］
- NEW 12:30~13:00 はじめて背泳ぎ ［太田★］
- 15:45~18:40 キッズスイミング
- ☀ 20:30~21:15 Light Fit アクア ［奥田★］

## 火曜日〈TUESDAY〉

**スタジオA**
- 10:00~10:20 ストレッチポール ［スタッフ★］ ／ 定員25名
- 10:30~11:20 ピラティス ［重田★］
- 11:30~12:20 かんたんjog ［眞谷★★］
- 12:30~13:20 プレスダイエット ［眞谷★］
- 13:35~14:20 ZUMBA ［erina★★］
- 14:30~15:20 サルサ ［erina★★］
- 19:00~19:50 コンビネーションエアロ ［塩谷★★★★］
- 20:05~20:55 アドバンスステップ ［塩谷★★★］
- 21:10~21:55 かんたんエアロ ［TOMO★★］

**スタジオB**
- NEW 10:30~11:00 ひきしめトレーニング ［スタッフ★］
- 11:30~12:10 はじめてエアロ ［重田★］
- 20:15~21:05 サルサ ［nayuta★★］

**プール**
- 10:30~11:30 ベビースイミング
- NEW 12:20~13:00 はじめて平泳ぎ ［下種★］
- NEW 13:10~13:50 チャレンジスイム ［下種★★★］
- 18:00~20:00 スクーバーカード講習（要申込）
- 20:00~21:00 にこにこフィンスイム ［アクアプラネット］

## 水曜日〈WEDNESDAY〉

**スタジオA**
- 10:00~10:20 のんびりストレッチ ［スタッフ★］
- 10:30~11:20 はじめてHIPHOP ［大道★］
- 11:30~12:10 ポルドブラ ［住谷★］
- 12:20~13:00 かんたんエアロ ［住谷★★］
- 13:10~13:55 POWER45 ［下瀬★★］ ／ 定員25名
- NEW 14:05~14:50 ボールエクササイズ ［森本（将）★］ ／ 定員28名
- 18:30~19:00 ストレッチ&コンディショニング ［平崎★］
- 19:10~20:00 かんたんjog ［平崎★★］
- 20:10~20:55 POWER45 ［山野★★］ ／ 定員25名
- ☀ 21:10~21:55 KI MAX45 ［下瀬★★］ 軍手・グローブ着用 ／ 定員21名

**スタジオB**
- 10:30~11:15 ヨガトレBreath ［金子★］
- 11:30~12:15 かんたんjog ［池原★★］
- 19:10~20:00 アクティブヨガ ［田谷★★］
- 20:10~20:40 はじめてエアロ ［田谷★］

**プール**
- 11:30~12:00 はじめてバタフライ ［兼信★］
- 12:10~12:50 チャレンジフィンスイム ［兼信★★★］ ／ 定員20名
- 14:00~14:45 マスターズ（登録者のみ） ／ 新規登録者大募集中♪ 詳しくはフロントまで!
- 15:45~18:40 キッズスイミング

## 木曜日〈THURSDAY〉

**スタジオA**
- 10:15~11:00 バレトン ［石井★★］
- 11:10~11:55 FIGHT DO45 ［下瀬★★］
- 12:10~12:40 UBOUND30 ［山野★］ ／ 定員25名
- 12:50~13:40 エアロシェイプ ［眞谷★★★］
- NEW 13:50~14:40 ZUMBA ［太田★★］
- 19:10~20:00 スタミナエアロ ［TOMO★★★］
- 20:10~21:00 ステップベーシック ［TOMO★★］
- 21:10~21:55 FIGHT DO45 ［下瀬★★］

**スタジオB**
- 10:30~11:00 ひきしめトレーニング ［スタッフ★］
- 11:15~12:05 かんたんヨガ ［石井★］
- 20:10~20:55 ZUMBA ［池原★★］
- 21:10~22:00 はじめてHIP HOP ［Shiho★］

**プール**
- 10:30~11:30 ベビースイミング
- 12:30~13:10 はじめてクロール ［下種★］
- 13:20~14:00 チャレンジメドレー ［下種★★★★］
- 15:45~18:40 キッズスイミング
- 20:00~20:40 チャレンジメドレー ［兼信★★★★］

## 金曜日〈FRIDAY〉

**スタジオA**
- 10:00~10:20 ストレッチポール ［スタッフ★］ ／ 定員25名
- 10:30~11:20 かんたんヨガ ［住谷★］
- 11:30~12:10 はじめてステップ ［岡野★］
- 12:25~13:05 かんたんエアロ ［田谷★］
- 13:20~14:10 アクティブヨガ ［田谷★★］
- 14:20~15:10 アドバンスステップ ［眞谷★★★］
- 18:20~19:20 キッズヒップホップ ［大道］
- 19:40~20:30 HIP HOP ［大道★★★］
- 20:40~21:30 エアロシェイプ ［友兼★★★］
- 21:40~22:25 UBOUND45 ［山野★★］ ／ 定員25名

**スタジオB**
- 10:30~11:15 ラテンエアロ ［宮田★★］
- 11:30~12:15 ZUMBA ［宮田★★］
- 17:30~18:15 キッズヒップホップ ［Shiho］
- 18:20~19:20 キッズヒップホップ ［Shiho］
- 19:40~20:25 バレトン ［友兼★★］
- 20:40~21:25 ヨガトレBreath ［金子★］

**プール**
- NEW 11:30~12:10 アクアダンス40 ［太田★］
- ♪ 12:20~13:00 スタミナクロール ［太田★★］
- 15:45~18:40 キッズスイミング

## 土曜日〈SATURDAY〉

**スタジオA**
- NEW 10:30~11:20 ピラティス ［塩谷★］
- NEW 11:30~12:30 コンビネーションステップ ［塩谷★★★★］
- NEW 12:45~13:30 ZUMBA ［池原★★］
- NEW 13:45~14:30 ヨガトレBreath ［池原★］
- 15:00~16:00 太極拳 ［郭★］
- NEW 19:30~20:20 かんたんヨガ ［松村★］
- ♪ 20:30~21:20 スタミナエアロ ［松村★★★］

**スタジオB**
- NEW 10:30~11:15 かんたんエアロ ［Shiho★★］
- NEW 11:30~12:20 はじめてHIP HOP ［Shiho★］
- 13:00 ↑ 卓球 ↓ 22:00

**プール**
- 9:45~11:30 キッズスイミング
- 14:10~17:10 キッズスイミング
- 17:25~18:30 キッズスイミング
- 19:00~19:45 マスターズ（登録者のみ） ／ 新規登録者大募集中♪ 詳しくはフロントまで!

## 日曜日〈SUNDAY〉

**スタジオA**
- 12:30~13:15 バレトン ［石井★★］
- 13:30~14:20 エアロシェイプ ［石井★★★］
- 14:30~15:15 POWER45 ［山野★★］ ／ 定員25名
- ☀ 15:25~16:10 UBOUND45 ［二神★★］ ／ 定員25名

**スタジオB**
- 10:00 ↑ 卓球 ↓ 19:00

**プール**
- 9:45~11:50 キッズスイミング
- 13:00~16:00 ファミリータイム

※マシン・ジム・プールのご利用は閉館30分前までとなります。

スポーツクラブ HAKUWA hakuwa sports club

★…曜日変更　☀…時間変更　♪…担当者変更　☺…レッスン変更　NEW…新プログラム　□…整理券が必要なプログラム