

2011年12月

レッスンスケジュール

	月				火				水				木
	スタジオ1	スタジオ2	プール	ARENA スカッシュ	スタジオ1	スタジオ2	プール	ARENA	スタジオ1	スタジオ2	プール	ARENA スカッシュ	
8:30													
9:00					8:55~9:55 GROUP ACTIVE60 稲田芳寛								
10:00	10:10~10:55 エアロ2 小林 愛	10:00~11:00 太極拳 セン	10:10~10:40 水中ウォーキング KAZU		10:10~11:00 エアロ3 蔵石恭子				10:00~10:50 ステップ2 井上友里	10:00~10:45 オリジナル コンディショニング 蔵石恭子	10:20~10:50 水中ウォーキング 三好貴志		
11:00	11:15~12:15 ZUMBA 伏見真紀	11:20~12:00 エアロ1 小林 愛	10:50~11:20 アクアズンバ KAZU		11:15~12:15 ステップ サーキット60 蔵石恭子	11:10~12:10 ナニアロハ 澤地布美子			10:10~11:40 ヨガ 澤田美美子	11:00~11:45 ボール エクササイズ 蔵石恭子	11:00~11:40 アクア サーキット 三好貴志	11:00~11:20	
12:00			11:30~12:00 初級バタフライ 泉田智子 (3か月ごとに変更)				11:10~11:40 はじめて水泳 金子智子			11:05~12:05 ピラティス 金子友理子		11:25~11:55	
13:00	12:30~13:10 ステップ1 遠藤りょう		12:10~12:40 水泳トレーニング1 泉田智子 (2コース使用)	12:30~13:15 ストレッチボール 稲田芳寛	12:30~13:30 エアロ オリジナル 武田悦子	12:20~13:20 カルチャー フラダンス 澤地布美子	12:30~13:00 プライベート 金子智子	12:30~13:30 卓球	12:20~13:20 GROUP ACTIVE60 平尾鈴奈	12:20~13:20 肩こり、腰痛 解消体操 金子友理子	12:30~13:15 水泳 トレーニング2 (2コース使用) 荒川幸夫	12:30~13:45 ヨガ 林なつめ	
14:00	13:25~14:15 エアロ3 遠藤りょう	13:30~14:30 ヨガ 武田悦子			13:45~14:30 アロマストレッチ 武田悦子	13:40~14:25 ゴルフヨガ (飛距離アップ) 宮下薫	13:10~13:40 フィンスイミング 鈴木大輔		13:45~14:45 バトミントン	13:40~14:25 GROUP POWER45 岳元由利子	13:35~14:20 アロマ ストレッチ 川上絹枝		
15:00	14:40~15:40 GROUP KICK60 稲田芳寛				14:45~15:35 ボール &青竹 川上絹枝	14:40~15:40 ヒップホップ 斉藤健史	13:45~14:15 エコスイム2×2 Aコース 中井博行		14:35~15:35 エアロ サーキット60 川上絹枝	14:40~15:25 GROUP KICK 45 岳元由利子			
16:00				15:00~ 18:30 キッズ 体操 スクール			14:25~14:55 エコスイム2×2 Bコース 中井博行	15:30~ 16:50 新体操 スクール (幼児)	15:50~16:50 骨盤調整 澤田美美子	15:50~16:50 (5歳~ 小学3年生) キッズダンス スクール		14:10~ 18:30 キッズ 体操 スクール	
17:00		16:30~17:30 avex DANCE MASTER リトルキッズ (幼児)	15:15~ 18:30 キッズ スイミング スクール				15:15~ 18:30 キッズ スイミング スクール	17:00~ 19:00 トラン ポリン スクール		17:00~18:00 (小学4年生~ 小学6年生) キッズダンス スクール			
18:00		17:45~18:45 avex DANCE MASTER キッズ (小学生)	16:30~18:30の 小学生クラス実施中は プールのご利用は 出来ません。			16:30~18:30の 小学生クラス実施中は プールのご利用は 出来ません。				16:30~18:30の 小学生クラス実施中は プールのご利用は 出来ません。			
19:00			18:40~19:10 プライベート (キッズ可) 荒川幸夫				18:40~19:10 プライベート (キッズ可) 荒川幸夫		19:00~20:00 トランポリン ※スクール制 (中学生・成人)	19:20~20:05 エアロ2 金濱聡美	19:15~20:15 GROUP ACTIVE60 五十嵐真代		
20:00	19:10~19:50 エアロ1 福井和枝	19:40~20:40 バランス ビューティ 久保田留美子	19:00~20:30 卓球スクール (一般)		19:20~20:05 GROUP POWER45 赤尾竜二	19:15~20:15 MEGA DANZ 西野久美子				19:20~20:05 エアロ2 金濱聡美			
21:00	20:05~20:55 ステップ2 福井和枝	20:10~20:40 水中ウォーキング 鈴木大輔	20:40~22:15 卓球スクール (一般)		20:20~21:05 ステップ サーキット45 松浦恵子	20:25~21:25 バレエ エクササイズ 荒井香織	20:20~20:50 初級クロール 若林佑三 (3か月ごとに変更)		20:20~21:20 ステップ3 金濱聡美	20:30~21:15 ストレッチボール 五十嵐真代	20:15~20:45 ウォーターパワー 泉田智子		
22:00	21:10~22:00 シェイプ ボクシング 後藤 まゆみ	20:50~21:50 ジャズダンス 久保田留美子	20:50~21:20 フィンスイミング 鈴木大輔		21:25~22:15 エアロ3 松浦恵子		21:00~22:00 水泳 トレーニング4 (2コース使用) 若林佑三	20:30~ 22:00 フットサル	21:35~22:20 GROUP KICK45 五十嵐真代		20:50~21:20 初級平泳ぎ 泉田智子 (3か月ごとに変更)	20:30~ 22:00 バスケット ボール	

12/6. 20 10:30~11:40に
時間変更(担当 武田)
12/13. 27は通常レッスン

はじめてスカッシュ
(無料)
(予約制・定員6名)
基本動作や簡単な
ルール説明
担当: 畑迫

たのしいラリー
(有料)
(予約制・定員5名)
担当: 畑迫

定員24名

メ
ン
テ
ナ
ン
ス
日

フィットネスハウス パレット中川

金				土				日		
スタジオ1	スタジオ2	プール	ARENA	スタジオ1	スタジオ2	プール	ARENA	スタジオ1	スタジオ2	プール
8:30~9:30 GROUP ACTIVE60 平尾鈴奈										
9:45~10:45 エアロ4 福井和枝	9:50~10:35 ストレッチポール 平尾鈴奈			9:45~10:45 GROUP ACTIVE60 稲田芳寛			9:00~11:40 新体操 スクール (児童)	10:20~11:00 エアロ1 小林竜大		
11:00~12:00 GROUP POWER60 中沢智治	11:10~11:40 アクア ピクス 後藤まゆみ 実施日 12/2.9.23 ダイビングプール (予約制・定員4名)	10:30~11:00 水中ウォーキング 後藤まゆみ	11:00~12:00 ヨガ 福井和枝	11:00~12:00 ヨガ 篠原章子		11:10~12:10 アクア コンディショニング ※スクール制 泉田智子		11:15~12:15 エアロ オリジナル 小林竜大	11:10~12:10 太極拳 ソウ	11:00~12:00 ダイビング ライセンス講習会 実施日 12/4. 11.18 (定員10名)
12:20~13:20 GROUP KICK60 中沢智治	12:15~13:15 MEGA LATINO 西野久美子	12:00~13:00 上級水泳 トレーニング3 (2コース使用) 後藤まゆみ		12:15~13:15 ダンスエアロ 臥雲由希子	12:10~13:10 ナニアロハ 井上友里			12:30~13:30 GROUP POWER60 樋口吉史	12:30~13:30 ハウスダンス 斉藤健史	12:00~12:30 スキューバダイビング (平行潜水) ヤマハ
13:35~14:35 骨盤調整 澤田美美子	13:35~14:35 B・Bウォーク 久保田留美子	13:10~13:40 スノーケリング 鈴木大輔		13:30~14:30 ステップ3 井上友里	13:30~14:30 MEGA DANZ 臥雲由希子			13:45~14:45 GROUP ACTIVE60 五十嵐真代	13:45~14:45 ヨガ 塩田慶子	12:40~13:25 水泳 トレーニング2 (2コース使用) 若林佑三
14:50~15:35 バランス ビューティー 久保田留美子				15:05~16:05 骨盤調整 福井和枝	15:00~16:00 ベリーダンス Maysoon			15:00~16:00 GROUP KICK60 五十嵐真代		13:35~14:05 初級背泳ぎ 若林佑三 (3ヵ月ごとに変更)
15:55~16:55 エアロ オリジナル 斉藤智史	16:30~17:30 avex DANCE MASTER キッズ (小学生)	15:15~18:30 キッズ スイミング スクール	15:00~17:30 キッズ 体操 スクール	16:20~17:05 エアロ2 福井和枝	16:15~17:15 GROUP KICK60 山城哲郎	14:15~17:30 キッズ スイミング スクール	15:00~17:30 キッズ 体操 スクール	16:15~17:15 エアロ4 竹内 愛		14:55~15:25 プライベート 若林佑三
17:10~18:25 有料 ステップ スクール 斉藤智史	17:45~18:45 avex DANCE MASTER キッズ (小学生)	16:30~18:30の 小学生クラス実施中は プールのご利用は 出来ません。	17:00~18:20 新体操 スクール (児童)	17:40~18:40 エアロ オリジナル 斉藤智史	17:30~18:15 ストレッチポール 山城哲郎	15:30~17:30の 小学生クラス実施中は プールのご利用は 出来ません。		17:30~18:15 アロマストレッチ 竹内 愛		15:30~16:30 ダイビング ライセンス講習
19:15~20:15 エアロ4 武田悦子	19:25~20:10 バレエ ストレッチ 山城哲郎	18:40~19:10 プライベート(キッズ可) 鈴木大輔		18:55~19:55 ステップ オリジナル 斉藤智史						
20:35~21:20 GROUP KICK45 山城哲郎	20:30~21:30 ヨガ 武田悦子	19:00~20:30 卓球スクール (ジュニア) 20:40~22:15 卓球スクール (ジュニア)				19:20~20:10 水泳 トレーニング3 (2コース使用) 荒川幸夫				
21:35~22:20 GROUP POWER45 山城哲郎		21:00~22:00 水泳 トレーニング4 (2コース使用) 鈴木大輔								

サーキットトレーニング
場所: 1階ジムエリア内
火 12:00~12:45 鈴木 大輔
土 11:00~11:45 赤尾 竜二

《営業時間》
平日 7:00 ~ 23:00
土曜 9:30 ~ 21:00
日曜・祝日 9:30 ~ 20:00
木曜 メンテナンス日
TEL 045-915-7702

- * ... 予約制有料レッスンとなります。
※プールプライベートレッスンは通常の時間外に実施することもあります。
- * ... はじめての参加でも安心レッスン!
- * 祝日は特別プログラムとなります。
- * 都合によりインストラクターやレッスン内容・時間等、変更する場合がございます。
- * レッスン開始5分後以降のレッスンご参加は、事故防止のためご遠慮願います。