

スポーツフレンド秩父レッスンプログラム

2011.11~

時間	火		水		木		金		土		日		時間
	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	プール	
9:00													9:00
10:00	9:40~10:00 ショート・お腹	9:30~10:00 水中ウォーキング	9:40~10:00 ショート・背竹		9:40~10:00 ポールストレッチ	9:30~10:00 水中ウォーキング		9:40~10:00 ショート・ストレッチ					10:00
11:00	10:15~11:00 エアロ 初級 横田	10:00~10:30 レベルアップクロール 10:30~11:00 流水コンディショニング	10:15~11:00 ステップ 初級 横田		10:10~10:55 ヒップホップダンス(入門) 鈴木	10:00~10:30 レベルアップ背泳ぎ 10:30~11:00 流水コンディショニング		10:10~10:55 エアロ 中級 橋本	10:00~10:30 水中ウォーキング 10:30~11:00 ビギナー平泳ぎ	10:30~11:00 エアロ 基本 横田			11:00
12:00	11:15~12:15 花ヨガ 山崎	11:15~11:45 トライアルアクア良司 11:45~12:15 流水タイム	11:10~11:40 トライアル ファイト 30 立花		11:05~12:05 太極拳 小川	11:15~11:45 トライアルアクア 11:45~12:15 流水タイム		11:10~12:10 ハワイアン 橋本	11:00~11:30 ビギナーバタフライ 11:30~12:00 流水タイム	11:15~12:05 エアロ 上級 横田			12:00
13:00													13:00
14:00	13:00~14:00 ハワイアン 橋本	13:00~13:30 トライアルアクア 小和瀬 13:30~14:00 チャレンジメドレー	13:15~14:00 ステップ 中級 高橋		13:15~13:45 パワートライアル30 東間	12:50~13:20 トライアルアクア 野口 13:20~13:50 チャレンジメドレー		13:15~14:00 エアロ 初級 板倉	13:00~13:30 ビギナー平泳ぎ 13:30~14:00 ビギナー背泳ぎ	13:45~14:45 キッズヒップホップ 鈴木			14:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00	17:00~18:00 キッズヒップホップ 東間		16:40~17:40 キッズ体操(初・中級) 東間・木村		16:40~17:40 キッズ新体操 関根		16:15~17:15 キッズ空手 新井良司		16:00~17:00 キッズ体操(初級) 東間				17:00
18:00			17:50~18:50 キッズ新体操 井上		17:50~18:50 キッズ体操(中・上級) 東間		17:25~18:25 キッズ空手 新井良司		17:10~18:10 キッズ新体操(初級) 井上				18:00
19:00	19:00~19:50 エアロ初級 小竹		19:00~20:00 太極拳 前田		19:00~19:50 ステップ 上級 横田		19:00~19:50 ボディーシェイプ 小竹		19:00~19:50 ステップ 初級 藤谷				19:00
20:00	20:00~21:00 エアロオリジナル (サーキット) 小竹	20:00~21:00 チャレンジメドレー	20:10~20:55 トライアル ファイト 45 新井		20:00~20:30 エアロ基本 横田	19:30~20:00 ビギナークロール 20:00~20:30 ビギナー背泳ぎ		20:00~21:00 新体操ストレッチ 山崎	19:15~19:45 レベルアップ背泳ぎ 19:45~20:15 レベルアップバタフライ	20:00~20:50 エアロ 中級 藤谷			20:00
21:00													21:00
22:00													22:00

オススメ

レベル変更

オススメ

オススメ

**NEW
インストラクター**

隔月で
インストラクター
が代わります。
11月は新井です

初心者におすすめ

このマークは定員制レッスンとなります。
開始1時間前よりフロント・ジムにて配布致します。

このマークは少し慣れてきた方向けレッスンです。
レッスンに慣れてからのご参加をお勧めします。

レッスン開始後の途中入場・途中退場は、
皆様のご迷惑となりますのでお控えください。