

スポーツフレンド本庄レッスンプログラム

2011.10~

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
9:30~9:50	ショート・ストレッチ		9:30~9:50	ショート・青竹	NEW 9:30~9:50	ショート・ボールストレッチ	9:30~9:50	ショート・タオル体操	NEW 9:30~9:50	ショート・阿波踊りピクス			
10:00	10:15~11:00	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:45	10:00~10:30	10:00~11:00	10:00~10:30	NEW 10:00~10:20	10:10~10:40	10:30~11:30		10:00
	エアロ 初級 井上	水中ウォーキング	エアロ基本 保木本	水中ウォーキング	エアロ上級 京子	ビギナークロール	エアロ オリジナル 横山	アクアピクス 高橋	誰でもパワー	流水タイム	エアロ オリジナル 横山		
11:00	11:10~12:00	10:30~11:00	10:45~11:30	10:30~11:00	11:10~11:55	10:30~11:00	11:15~12:15	10:35~10:55	10:30~11:30	11:00~12:00	10:30~11:30	10:00~13:00	11:00
	ヨガ 保木本	ビギナー・バタフライ	コリオスパイラル 保木本	水なれスイム	ハワイアン 橋本	レベルアップ背泳ぎ	「体調改善」運動 高橋	流水タイム	エアロ オリジナル 島田	チャレンジメドレー	エアロ オリジナル 横山	ファミリータイム	
12:00	NEW イントラ	11:10~11:40	11:45~12:45	11:10~11:40				11:40~12:40	11:30~11:30				12:00
		トライアル アква 矢尾板	フラメンコ 古市	ビギナー平泳ぎ				ジャズダンス 強矢					
13:00	13:00~13:45	13:00~13:30		13:00~13:30	13:00~13:45	13:00~13:30	13:00~13:50	13:00~13:30	13:30~14:20	12:10~12:40			13:00
	エアロオリジナル 京子	レベルアップ背泳ぎ		腰痛体操	エアロ中級 板倉	水なれスイム	ZUMBA 高橋	パーソナルレッスン 並木	シンブルジョグ 京子	トライアルアква 小茂田			
14:00	14:00~14:45	13:30~14:00	13:30~13:30	13:30~14:00	14:00~14:45	13:30~14:00	NEW 14:00~14:20	13:30~14:00	14:10~14:40				14:00
	ステップ初級 横田	水中ウォーキング	ショート・ボール	ビギナークロール	「体調改善」運動 井上	ビギナー・バタフライ	ショート・ボールストレッチ	レベルアップ平泳ぎ	フィンスイミング				
15:00	15:00~16:00	14:00~14:45	14:00~14:45	14:10~15:10			14:25~14:45	14:10~14:40					15:00
	太極拳 近	時間変更 に	エアロ 上級 染谷	チャレンジメドレー			ショート・青竹						
16:00		15:00~15:30	15:00~16:00										16:00
		パーソナルレッスン	ヨガ 池田										
17:00	16:30~17:30	16:40~16:10	16:10~17:10				16:00~17:00	16:00~17:00					17:00
	キッズクラシックバレエ 須藤		キッズ体操(初級)				キッズ体操(初級)	キッズ体操(初級)					
18:00	17:40~18:40		17:10~18:10				17:00~18:00	17:00~18:00					18:00
	キッズヒップホップ 川鍋		キッズ体操(中級)				キッズ体操(中級)	キッズ体操(中級)					
19:00	19:00~19:50						18:50~19:50	18:45~19:30					19:00
	エアロ 中級 高橋	初心者 大歓迎!	19:00~19:50				ラテンエアロ(1.3.5週目) ZUMBA(2.4週目) 高橋	ピラティス 板倉					
20:00	20:00~21:00	19:00~19:50	19:00~19:50				20:00~21:00	20:00~20:30					20:00
	ヨガ 島田	エアロ 初級 横田	エアロ 初級 横田				エアロオリジナル 大塚	ビギナー・バタフライ					
21:00	21:10~22:00	20:00~20:30	20:00~20:45	20:00~20:30			20:00~21:00	19:45~20:45					21:00
	ステップ 上級 島田	レベルアップ平泳ぎ	パートライアル45 矢尾板	腰痛体操			エアロオリジナル 大塚	太極拳 吉永					
22:00		20:30~21:00	20:30~21:00	20:30~21:00			21:10~22:10	21:10~22:00					22:00
		レベルアップ平泳ぎ	ビギナー平泳ぎ	ビギナー背泳ぎ			ヒップホップ 飯田	シンブルジョグ 藤谷					
		21:10~21:40	21:10~22:10										
		フィンスイミング	ラテンサルサ 河合										

誰でも簡単!

週末わりレッスン

第1週目 バタフライ
第2週目 背泳ぎ
第3週目 平泳ぎ
第4・5週目 クロール

ストレス解消!
気分爽快!!

レッスン変更になりました。

オスス

初心者大歓迎!

初心者大歓迎!

NEW イントラ

レッツダンス

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・途中退場は皆様の迷惑となりますのでお控えください。

SF こちらはスタッフが行うレッスンとなります。