

# スポーツフレンド寄居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
9:30~9:50	ショート・ストレッチ		9:30~9:50		9:30~9:50		9:30~9:50		9:30~9:50		9:30~9:50		
10:00	10:00~10:45 エアロ 中級 染谷	9:25~9:55 水中ウォーキング	10:00~10:45 シンプルジョグ 京子	9:25~9:55 流水コンディショニング	10:00~10:45 エアロ 中級 島田	10:00~11:00 チャレンジメドレー	10:00~11:00 ヨガ 島田	10:00~10:30 ビギナークロール	10:00~10:30 ビギナークロール	10:00~11:00 ヨガ 栗田	10:00~10:50 ヨガ 深田		10:00
10:35~11:05	フィンスイミング			10:35~11:05 ビギナー背泳ぎ				10:35~11:05 ビギナー平泳ぎ					
11:00	11:15~12:15 太極拳 中村	11:10~11:40 アクアピクス 藤本	11:15~12:00 姿勢バランス 山田	11:10~11:40 水中ウォーキング	11:00~11:20 誰でも選替わり	11:10~11:40 アクアピクス 藤本	11:10~11:55 エアロ 初級 横田	11:10~11:40 流水コンディショニング	11:10~12:00 ステップ 初級 栗田		11:00~12:00 エアロ 中級 正記	10:00~13:00 ファミリータイム	11:00
11:45~12:15	水なれスイム			11:45~12:15 フィンスイミング	11:30~11:50 ショート・ボールストレッチ								12:00
13:00	13:10~13:55 エアロ 初級 井上	13:00~13:30 レベルアップバタフライ	13:00~13:45 ステップ初級 板倉	13:10~13:40 アクアピクス 山田	13:10~14:10 リラクゼーション60 中島	13:00~13:30 流水コンディショニング	13:00~13:20 阿波踊りピクス 太田	13:00~13:30 レベルアップ水泳	13:30~14:00 フィンスイミング	13:10~13:40 トライアルアクア 藤本	13:00~13:30 クロール 平泳ぎ 背泳ぎ バタフライ ワンポイント	13:00	
13:30~14:00	レベルアップ平泳ぎ												
14:00	14:00~14:30 ステップ 基本 井上	14:15~14:45 流水タイム	14:00~15:00 コリオスパイラル 保木本	14:00~14:20 水なれスイム	14:20~15:10 トライアルファイト45 中島	14:45~15:15 流水タイム	13:45~14:45 太極拳 吉永	14:10~14:40 アクアピクス 恩田	14:00~15:00 キッズ空手 栗原		14:10~15:00 エアロ初級 大塚	14:00~14:30 レベルアップ水泳	14:00
14:30~15:00	レベルアップバタフライ												
15:00	15:15~15:45 トライアルファイト30 中島	15:00~15:30 水中ウォーキング											15:00
16:00			16:00~17:00 キッズ体操 金田		16:15~17:00 キッズヒップホップ 鈴木								16:00
17:00			17:10~18:10 キッズ体操 太田		17:30~18:30 キッズヒップホップ 鈴木								17:00
18:00						20:00~ 1週目 クロール 2週目 平泳ぎ 3週目 クロール 4週目 平泳ぎ			17:50~18:50 フラメンコ 池田				18:00
19:00	19:00~19:50 エアロ 上級 横山		19:00~20:00 ナタヨーガ 橋本		19:00~19:45 ヨガ基本 深田	19:00~19:50 エアロ 中級 藤谷			19:00~20:00 エアロオリジナル 大塚				19:00
20:00	20:05~20:50 パワー トライアル 45 太田	20:00~20:30 ビギナー平泳ぎ	20:10~21:00 ボディシェイプ 正記	20:00~20:30 レベルアップバタフライ	20:00~20:50 ステップ 中級 栗田	20:00~20:30 ビギナー水泳	20:00~21:00 ヨガ 深田	20:00~20:30 水中ウォーキング	20:20~21:20 ジャズダンス 小林	20:00~21:00 チャレンジメドレー			20:00
20:30~21:00	ワンポイント			20:30~21:00 レベルアップ背泳ぎ				20:40~21:00 水なれスイム					
21:00	21:10~22:10 ヒップホップ 川鍋	21:10~21:40 トライアルアクア小松	21:10~21:30 ショート・青竹	21:10~21:40 トライアルアクア太田	21:00~21:30 パワー トライアル30 太田	21:10~21:40 フィンスイミング	21:15~22:00 トライアルファイト45 中島			21:10~21:40 腰痛体操			21:00
21:40~22:10			21:40~22:00 ショート・ボールストレッチ		21:40~22:10 ダンス入門 鈴木								22:00
22:00													22:00

1週目 タオル体操  
2週目 スローモーション  
3週目 タオル体操  
4週目 スローモーション

1週目 誰でもパワー  
2週目 誰でもファイト  
3週目 誰でもパワー  
4週目 誰でもファイト

1週目 クロール  
2週目 平泳ぎ  
3週目 背泳ぎ  
4週目 バタフライ  
5週目 ワンポイント

1週目 クロール  
2週目 平泳ぎ  
3週目 背泳ぎ  
4週目 バタフライ  
5週目 ワンポイント

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。