SPORTS FRIEND YORII プログラムスケジュール

火 TUE

スタジオ – メインスタジオ
- ラジオ体操 9:15〜9:25 スタッフ
- 楽しく踊ろう！ ダンスエクササイズ 9:30〜10:20 木附
- ハワイアン 10:30〜11:30 橋本
- 太極拳 11:40〜12:40 中村
- 楽しく簡単 らくらくエアロ（初級） 13:10〜13:55 井上
- 楽しく簡単 誰でもステップ（基本） 14:00〜14:30 井上
- セラバンド 14:40〜15:00 スタッフ
- ボールストレッチ 15:05〜15:20 スタッフ
- キッズレッスン 体操　チャレンジ 15:30〜16:30 スタッフ
- キッズレッスン 体操　マスター 16:40〜17:40 スタッフ
- キッズレッスン 体操　アクロ 17:50〜18:50 スタッフ
- 一本満足 バーベルトレーニング 20：00〜20：50 スタッフ
- ヒップホップ 21:00〜22:00 川鍋

スタジオ – オープンスタジオ
- 骨盤矯正ダイエット 10:40〜10:55 スタッフ
- 骨盤矯正ダイエット 14:10〜14:25 スタッフ

プール
- 水中ウォーキング 9:25〜9:55 スタッフ
- はじめてバタフライ 10:00〜10:30 スタッフ
- フィンスイミング 10:35〜11:05 スタッフ
- アクアビクス 11:15〜11:45 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 15:40〜16:40 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 16:50〜17:50 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 18:00〜19:00 スタッフ
- ワンポイント 20:00〜20:30 スタッフ
- ワンポイント 20:30〜21:00 スタッフ
- はじめてスイム 21:00〜21:20 スタッフ

水 WED

スタジオ – メインスタジオ
- NEW ひめトレ 9:30〜9:50 スタッフ
- 楽しく走る燃焼 エアロ（中級） 10:00〜11:00 京子
- 筋肉を整える 体調改善運動 11：10〜12：10 井上
- 簡単ステップ ステップ（初級） 13:00〜13:45 板倉
- バランスアップ 棒ビクス 14:00〜15:00 伊藤
- キッズレッスン 体操　アクロ 18:10〜19:10 スタッフ
- 短い時間で ZUMBA １９:30〜20:20 板倉
- NEW HIITトレーニング 20:30〜20:45 スタッフ

※ナイトジム会員 参加可能！！

スタジオ – オープンスタジオ
- 骨盤矯正ダイエット 12:20〜12:40 スタッフ

※人数が多い場合は スタジオで行います。

プール
- 水中運動 9:25〜9:55 スタッフ
- はじめてクロール 10:00〜10:30 スタッフ
- はじめて背泳ぎ 10:35〜11:05 スタッフ
- 水中ウォーキング 11:10〜11:40 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 15:40〜16:40 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 16:50〜17:50 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 18:00〜19:00 スタッフ
- 水中ウォーキング 20:00〜20:30 スタッフ
- 脂肪を燃やせ アクアビクス 20:35〜21:05 スタッフ

木 THU

スタジオ – メインスタジオ
- 全身ストレッチ 9:30〜9:50 スタッフ
- みんなでLet'sダンス ZUMBA 10:00〜11:00 亜希
- 社交ダンス 11:30〜12：30 菅間
- 伸ばして使って ピラティス 13:10〜14:10 板倉
- パワー＆スイング 14:20〜14:50 スタッフ
- キッズレッスン ジャズダンス 16:20〜17:20 木附
- キッズレッスン ヒップホップ 17:30〜18:30 スタッフ
- 強く・清く・正しく 骨盤ビューティー 19:00〜19:45 栗田
- ボディーシェイプ ステップ（初級） 20:00〜20:50 栗田

スタジオ – オープンスタジオ
- 美尻トレーニング 11:10〜11:30 スタッフ

プール
- 腰痛体操 9:25〜9:55 スタッフ
- チャレンジ メドレー 10:00〜11:00 スタッフ
- 楽しく ｆｉｇｈｔ アクアビクス 11:10〜11:40 スタッフ
- 腰痛体操 13:00〜13:30 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 15:40〜16:40 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 16:50〜17:50 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 18:00〜19:00 スタッフ
- ワンポイント 20:00〜20:30 スタッフ
- ワンポイント 20:30〜21：00 スタッフ
- 水中トレーニング 21:05〜21:35 スタッフ

金 FRI

スタジオ – メインスタジオ
- 青竹ウォーク 9:30〜9:50 スタッフ
- 誰でも簡単 ベーシックヨガ 10:00〜11：00 船岡
- わかりやすい解説 エアロ（初級） 11:10〜11:55 横田
- 誰でも簡単 爽・楽・健 12:30〜13:30 スタッフ
- 骨盤の向き 太極拳 13:45〜14:45 前田
- 青竹ステップ 14：55〜15：15 スタッフ
- キッズレッスン バレエ 16:30〜17:30 秋庭
- キッズレッスン 体操　アクロ 17:40〜18:40 スタッフ
- 体を整える 美芽育体操 18:50〜19:50 井上
- 0から始める 誰でもバレエ 20:00〜21:00 木附

スタジオ – オープンスタジオ
- バランストレーニング 12:00〜12:20 スタッフ

※人数が多い場合は スタジオで行います。

プール
- 水中ウォーキング 9:25〜9:55 スタッフ
- はじめてクロール 10:00〜10:30 スタッフ
- はじめて平泳ぎ 10:35〜11:05 スタッフ
- 骨盤調整レッスン 11:15〜11:45 スタッフ
- キッズレッスン 親子水泳 11:30〜12:30 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 15:40〜16:40 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 16:50〜17:50 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 18:00〜19:00 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 19:10〜20:10 スタッフ
- 水中ウォーキング 20:20〜20:50 スタッフ

土 SAT

スタジオ – メインスタジオ
- 笑って締めて ヨガ 10:00〜11:00 栗田
- ボディーシェイプ ステップ（初級） 11:10〜12:00 栗田
- キッズレッスン 空手 14:00〜15:00 大沢
- キッズレッスン 体操　チャレンジ 15:10〜16:10 スタッフ
- フラメンコ 17:50〜18:50 福島
- ヒップホップ 19:00〜20:00 古川
- ジャズダンス 20:20〜21:20 小林

スタジオ – オープンスタジオ

プール
- Jクラス スイミング 9:00〜9:50 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 10:00〜11:00 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 11:10〜12:10 スタッフ
- 筋肉アップ！ アクアビクス 13:10〜13:40 伊藤
- キッズレッスン スイミング 14:00〜15:00 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 15:10〜16:10 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 16:20〜17:20 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 19：10〜20：10 スタッフ

日 SUN

スタジオ – メインスタジオ
- 筋肉を整える 体調改善運動 10:30〜11:30 井上
- 週替わりレッスン 14:00〜14:50

スタジオ – オープンスタジオ

プール
- キッズレッスン スイミング 14:00〜15:00 スタッフ
- キッズレッスン スイミング 15:10〜16:10 スタッフ

このマークは少しなれてきた方向けレッスンです。
このレッスンに慣れてから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下さい。

レッスン内容やスタッフが変わる場合もありますので
予めご了承下さい。