

# SPORTS FRIEND CHICHIBU プログラムスケジュール

R8.2月～

	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9	メイン スタジオ	オープン スタジオ	メイン スタジオ	オープン スタジオ	9:00 1・3・5週目 棒ビクス 2・4週目 休講	9:00 しなやかな動き クラシックバレエ 9:20～10:20 木附IR
10	歪みの改善 骨盤ピューティー <sup>9:20～10:00</sup> 沢野		水中ウォーキング 10:00～10:30 スタッフ	血液循環向上 筋膜ストレッチ 9:30～10:20 亜希IR	10:00 水中ウォーキング 10:00～10:30 スタッフ	水中ウォーキング 10:00～10:30 スタッフ
11	楽しく動こう らくらくエアロ 10:10～10:55 横田IR		足を上げて らくらくステップ 10:15～11:00 横田IR	ワンポイント 10:30～11:00 スタッフ	11:00 障害予防 週替わりレッスン 10:15～11:05 伊藤IR	誰でもエアロ 10:30～11:00 横田IR
12	呼吸を意識して 太極拳 11:05～11:55 横田IR		アクアステップ 11:10～11:40 スタッフ	曲を楽しんで動こう ZUMBA 10:30～11:20 亜希IR	12:00 日本で南国に ハワイアン 11:15～12:15 橋本IR	上達バタフライ 11:00～11:30 スタッフ
13	体も心も美しく ダンスマッチング 12:05～12:55 木附IR		自力整体 爽・楽・健 11:10～12:10 山中	コアトレーニング 12:20～12:40 後守	13:00 雾岡気よく リズムストレッチ 13:00～14:00 木附IR	レベルアップ 脂肪燃焼エアロ 11:15～12:05 横田IR
14	ゆっくりゆらゆら ハワイアン 13:05～14:05 橋本IR		週替わりレッスン 13:00～13:30 スタッフ	やる気ある人歓迎 楽しくステップ 13:15～14:00 高橋IR	14:00 水中ウォーキング 13:00～13:30 スタッフ	みんなで練習 ジュニア水泳 11:10～12:10
15	パワートライアル 14:30～15:00 山中		週替わりレッスン 13:30～14:00 スタッフ	曲を楽しんで動こう 週替わりレッスン 14:10～15:00 高橋IR	15:00 雾岡気よく リズムストレッチ 13:00～14:00 木附IR	キッズレッスン 初中級ヒップホップ 12:10～13:10 古川
16	キッズレッスン 体操チャレンジ 15:40～16:40 山中		1・3週目 パタ→背泳ぎ 2・4週目 平→クロ 5週目 ワンポイント	1・3・5週目 ZUMBA 2・4週目 Chakaboom	16:00 みんなで練習 ジュニア水泳 15:40～16:40	キッズレッスン 上級ヒップホップ 13:20～14:20 古川
17	キッズレッスン キッズバレエ 16:50～17:50 木附IR		みんなで練習 ジュニア水泳 15:40～16:40	みんなで練習 ジュニア水泳 15:40～16:40	17:00 キッズレッスン キッズ空手 16:15～17:15 根岸・堀口	キッズレッスン アクロバット 14:30～15:30 古川
18	キッズレッスン キッズヒップホップ 18:00～19:00 後守		みんなで練習 ジュニア水泳 16:50～17:50	みんなで練習 ジュニア水泳 16:50～17:50	18:00 みんなで練習 ジュニア水泳 16:50～17:50	みんなで練習 ジュニア水泳 15:40～16:40
19	曲を楽しんで動こう ZUMBA 19:10～20:00 高橋IR		みんなで練習 キッズジャズダンス 18:00～19:00 木附IR	みんなで練習 アクロバット 18:00～19:00 古川	19:00 キッズレッスン キッズ空手 17:25～18:25 根岸・堀口	キッズレッスン 体操チャレンジ 15:40～16:40 古川
20	水中ウォーキング 19:15～19:45 スタッフ		水中トレーニング 19:45～20:15 スタッフ	ジュニア 育成クラス 19:00～20:30	20:00 体幹トレーニング ソフトピラティス 19:00～20:00 内田IR	みんなで練習 ジュニア水泳 16:50～17:50 山中
21	(初級クラス) 1・3・5週目 クロール→平泳ぎ 2・4週目 バタフライ→背泳ぎ		リズムに乗って ヒップホップ 19:10～20:10 木附IR	週替わりレッスン 19:15～19:45 スタッフ	21:00 簡単な動作で練習 パワートライアル 19:10～20:10 山中	みんなで練習 ジュニア水泳 18:00～19:00 前田IR

ステップ台の数に限りがある為、アクアステップのレッスンのみ人数制とさせて頂きます。

※スタッフレッスンは都合により担当変更する場合がございます。  
ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。キッズ・成人両方参  
加可能です！フロント前、掲示板  
をご確認ください。