

テルサ店 12月レッスンプログラム (3・10・11・17・24・29・30・31日 休館日)

	月		火		水		木		金		土	
	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												
9:30										イスを使った簡単ヨガ		
9:45					★骨盤美整 9:45~10:30 黒澤			アクアズンバ 9:45~10:15 石亀	★らくヨガ 9:45~10:30 MEGUMI			
10:00	メディカルヨーガ 9:45~10:45 高橋		太極拳 10:00~11:00 遠藤			★初めての スイミング 10:00~11:00 ※初級(5名) 高橋	おはようストレッチ 10:00~10:20 物江			アクアピクス 10:00~10:45 青柳		
10:15												
10:30												
10:45												
11:00		アクアズンバ 11:00~11:30		アクアピクス 10:45~11:30 青柳	ピラティス 11:00~11:45 柴田		ポルドブラ 10:45~11:30 三瓶					
11:15	マタニティヨーガ (明治病院)		★健康体操 11:15~12:00 柴田			★初めての スイミング 11:15~12:15 ※中級(10名) 高橋			メディカルヨーガ 11:00~12:00 笹川			
11:30	11:00~12:15 ヨーガ療法士	石亀										
11:45							★ワンダーコア 11:45~12:15 物江					
12:00												
12:15												
12:30												
12:45												
13:00	コグニサイズ 13:00~13:30									★骨盤美整 13:00~13:45 黒澤		
13:15				1レーン サークル利用								
13:30	紺野											
13:45			ポルドブラ 13:45~14:30 黒澤		ヨガ 13:45~14:30 SHINOBU	アクアウォーク 13:45~14:15 井上	メディカルヨーガ 13:30~14:30 笹川			アクアウォーク 13:45~14:15 横田	★健康体操 13:30~14:15 柴田	
14:00	フラ 14:00~15:00 Ryoko	アクアピクス 14:00~14:45 青柳										
14:15												
14:30												
14:45			みんなでストレッチ 14:50~15:10 鈴木		★ストレッチポール 14:45~15:05 丹野		みんなでストレッチ 14:45~15:05 柴田		★ストレッチポール 14:45~15:05 井上		パレトン 14:30~15:15 柴田	【有料】 水中ビデオ撮影 参加費:1,080円 ※1種目追加毎540円
15:00				★クロール・背泳ぎ 15:00~16:00 ※定員10名 横田								
15:15	パレトン 15:15~16:00 柴田							★平泳ぎ・バタフライ 15:00~16:00 ※定員10名 紺野		【有料】 水中ビデオ撮影 参加費:1,080円 ※1種目追加毎540円		
15:30			★ワンダーコア 15:30~16:00 鈴木									
15:45												
16:00												
16:15											サーキット トレーニング 16:00~16:45 井上	
16:30												
16:45												
17:00												
17:15											★ストレッチポール 17:00~17:20 丹野	
17:30												
17:45												
18:00	★ストレッチポール 18:00~18:20											
18:15												
18:30	鈴木											
18:45										サーキット トレーニング 18:30~19:15 丹野		
19:00	ピラティス 19:00~19:45 柴田		サーキット トレーニング 19:00~19:45 物江			★クロールを きれいに泳ごう! 19:00~20:00 ※定員10名 紺野	パレトン 19:00~19:45 柴田					
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												
20:15												
20:30												

※ ★印がついたレッスンは、定員制となっております。整理券をお持ちの上ご参加下さい
 ※ レッスン開始10分以降の入室、参加は安全管理のためご遠慮いただきます。
 ※ 代行・休講があります、御注意ください。