

# DNAテルサ店 1月レッスンプログラム (1・2・3・7・14・22・28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				★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	アクアズンバ 9:45~10:15 石亀		アクアピクス 10:00~10:45 青柳		
10:15							物江	<b>New!</b>				
10:30							ポルドブラ 10:45~11:30 三瓶	水が怖い、呼吸が苦しい方の水泳 10:30~11:15				
10:45		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				紺野			
11:00						★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		
11:15	マタニティヨーガ (明治病院)		★健康体操 11:15~12:00 柴田									
11:30	11:00~12:15 ヨーガ療法士	石亀					★ワンダーコア 11:45~12:15					
11:45							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												
13:30	紺野			1レーン サークル利用								
13:45			ポルドブラ 13:45~14:30 黒澤		ヨガ 13:45~14:30 SHINOBU							
14:00		アクアピクス 14:00~14:45 青柳				アクアウォーク 13:30~14:00 井上	メディカルヨーガ 13:30~14:30 笹川			アクアウォーク 13:30~14:00 横田	★健康体操 13:30~14:15 柴田	
14:15	フラ 14:00~15:00 Ryoko											
14:30												
14:45			みんなでストレッチ 14:50~15:10		★ストレッチポール 14:45~15:05		みんなでストレッチ 14:45~15:05		★ストレッチポール 14:45~15:05			
15:00												
15:15	パレトン 15:15~16:00 柴田		鈴木	★クロール・背泳ぎ 15:00~16:00 ※定員10名 横田	丹野			★平泳ぎ・バタフライ 15:00~16:00 ※定員10名 紺野	井上			
15:30			★ワンダーコア 15:30~16:00									
15:45			鈴木									
16:00												
16:15											サーキット トレーニング 16:00~16:45	
16:30												
16:45											井上	
17:00												
17:15											★ストレッチポール 17:00~17:20	
17:30											丹野	
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		
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					パレトン 19:00~19:45 柴田				
19:15												
19:30												
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						
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。

**New!**  
 アクア  
 エクササイズ  
 19:30~20:15  
 横田

1/28(金)から  
 スタート