

DNAテルサ店 5月レッスンプログラム (6・14・20・27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													9:00
9:30										イスを使った簡単ヨガ			9:30
9:45													9:45
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		★骨盤美整 9:45~10:30 黒澤	★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 9:45~10:05 丹野	アクアズンバ 9:45~10:15 石亀	★らくヨガ 9:45~10:30 MEGUMI		アクアピクス 10:00~10:45 青柳		10:00
10:15													10:15
10:30													10:30
10:45													10:45
11:00		アクアズンバ 11:00~11:30 石亀		アクアピクス 10:45~11:30 青柳	ピラティス 10:45~11:30 柴田								11:00
11:15	マタニティヨーガ (明治病院) 11:00~12:15 ヨーガ療法士		★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				★水が怖い、呼吸が 苦しい方の水泳 10:30~11:15 紺野		メディカルヨーガ 11:00~12:00 笹川		11:15
11:30							健康ダンスジャディス 11:30~12:30 やよいダンススクール インストラクター Rena						11:30
11:45					ゆったりバレエストレッチ 11:45~12:15 柴田								11:45
12:00													12:00
12:15													12:15
12:30													12:30
12:45													12:45
13:00	コグニサイズ 13:00~13:30												13:00
13:15				1レーン サークル利用 13:00~14:00						★骨盤美整 13:00~13:45 黒澤			13:15
13:30													13:30
13:45													13:45
14:00													14:00
14:15													14:15
14:30													14:30
14:45													14:45
15:00													15:00
15:15													15:15
15:30													15:30
15:45													15:45
16:00													16:00
16:15													16:15
16:30													16:30
16:45													16:45
17:00													17:00
17:15													17:15
17:30													17:30
17:45													17:45
18:00													18:00
18:15													18:15
18:30													18:30
18:45													18:45
19:00													19:00
19:15													19:15
19:30													19:30
19:45													19:45
20:00													20:00
20:15													20:15
20:30													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。