

DNAテルサ店 7月レッスンプログラム (1・8・15・22・29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										ウェープリングと イスを使った簡単ヨガ		
9:45										名前変更		
10:00	メディカルヨーガ 9:45~10:45 高橋		★健康体操 9:45~10:30 柴田		★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	★ほぐストレッチヨガ 9:45~10:30 MEGUMI		アクアピクス 10:00~10:45 青柳	
10:15												
10:30												
10:45												
11:00			太極拳 10:45~11:45 遠藤	アクアピクス 10:45~11:30 青柳	ピラティス 10:45~11:30 柴田		ポルドブラ 10:30~11:15 三瓶	★水が怖い、呼吸が苦 しい方の水泳 10:30~11:15				
11:15	マタニティヨーガ (明治病院) 11:00~12:15 ヨーガ療法士	アクアズンバ 11:00~11:30 石亀				★初めての スイミング 11:15~12:15 ※中級(10名) 高橋			紺野	メディカルヨーガ 11:00~12:00 笹川		
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					
11:45					ゆったりバレエストレッチ 11:45~12:15 柴田							
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 13:00~14:00								
13:30	紺野					アクアウォーク 13:30~14:00 紺野	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	
13:45			ポルドブラ 13:45~14:30 黒澤		ヨガ 13:45~14:30 SHINOBU							
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												
15:00			みんなでストレッチ 14:50~15:10		★ウェープリングストレッチ 14:45~15:15		みんなでストレッチ 14:50~15:10		★健康体操(30分) 14:45~15:15			
15:15	バレトン 15:15~16:00 柴田		物江	★クロール・背泳ぎ 15:00~16:00 ※定員10名 横田	鈴木		鈴木	★平泳ぎ・バタフライ 15:00~16:00 ※定員10名 紺野	物江	【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				★ワンダーコア 15:30~16:00					
15:45												
16:00			物江				鈴木					
16:15												
16:30											サーキット トレーニング 16:00~16:45 丹野	
16:45												
17:00												
17:15											★ストレッチボール 17:00~17:20 鈴木	
17:30												
17:45												
18:00	★ストレッチボール 18:00~18:20 横田											
18:15												
18:30												
18:45												
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 丹野		ヨガ 19:00~20:00 SHINOBU	★4泳法 【クロール・背泳ぎ】 19:00~20:00 ※定員10名 紺野	サーキット トレーニング 19:00~19:45 物江		バレトン 19:00~19:45 柴田			
19:15												
19:30												
19:45												
20:00											アクア エクササイズ 19:30~20:15 横田	
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。