

DNAテルサ店 11月レッスンプログラム (4,5,6,7,8,9,11,18,25 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											ウェープリングと イスを使った簡単ヨガ		9:30
9:45			★健康体操 9:45~10:30 柴田		★骨盤美整 9:45~10:30 黒澤		おはようストレッチ 9:45~10:05	アクアズンバ 9:45~10:15	★ほぐストレッチヨガ 9:45~10:30 MEGUMI				9:45
10:00	メディカルヨーガ 9:45~10:45 高橋					★初めての スイミング 10:00~11:00 ※初級(5名) 高橋					アクアピクス 10:00~10:45 青柳		10:00
10:15							丹野	石亀					10:15
10:30													10:30
10:45							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					10:45
11:00		アクアズンバ 11:00~11:30	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								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					★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
11:30		石亀											11:30
11:45					ゆったり/バレエストレッチ 11:45~12:15			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
12:00					柴田								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									★骨盤美整 13:00~13:45 黒澤			13:00
13:15				1レーン サークル利用 13:00~14:00									13:15
13:30	紺野					アクアウォーク 13:30~14:00					アクアウォーク 13:30~14:00	★健康体操 13:30~14:15 柴田	13:30
13:45			ポルドブラ 13:45~14:30 黒澤		ヨガ 13:45~14:30 SHINOBU		紺野	メディカルヨーガ 13:30~14:30 笹川			横田		13:45
14:00	フラ 14:00~15:00 Ryoko	アクアピクス 14:00~14:45 青柳											14:00
14:15													14:15
14:30													14:30
14:45			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		バレトン 14:30~15:15 柴田	14:45
15:00				★クロール・青泳ぎ 15:00~16:00 ※定員10名 横田					★平泳ぎ・バタフライ 15:00~16:00 ※定員10名 紺野				15:00
15:15	バレトン 15:15~16:00 柴田		物江		鈴木			鈴木		物江			15:15
15:30			★ワンダーコア 15:30~16:00					★ワンダーコア 15:30~16:00					15:30
15:45													15:45
16:00			物江					鈴木					16:00
16:15												サーキット トレーニング 16:00~16:45	16:15
16:30													16:30
16:45											丹野		16:45
17:00												★ストレッチボール 17:00~17:20	17:00
17:15													17:15
17:30											鈴木		17:30
17:45													17:45
18:00	★ストレッチボール 18:00~18:20												18:00
18:15													18:15
18:30	横田												18:30
18:45													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		ヨガ 19:00~20:00 SHINOBU	★4泳法 【クロール・平泳ぎ】 19:00~20:00 ※定員15名 紺野	サーキット トレーニング 19:00~19:45			バレトン 19:00~19:45 柴田			19:00
19:15													19:15
19:30											アクア エクササイズ 19:30~20:15		19:30
19:45			丹野					物江					19:45
20:00									アクアナイトウォーク 20:00~20:30				20:00
20:15										横田			20:15
20:30								横田					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。
 ※ 11月5日(月)~9日(金)はテルサ全館休館日の為、すべてのプログラムが休講となります。
 ※ 突発的な代行・休講がありますので予めご了承ください。