

DNAテルサ店 9月レッスンプログラム

	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	
9:30										ウェープリングとイスを使った簡単ヨガ			9:00
9:45													9:30
10:00	メディカルヨーガ 9:45~10:45 今野		健康体操 9:45~10:30 郷保			★初めてのスイミング 10:00~11:00 ※初級(5名) 高橋			アクアダンス 10:00~10:30 静香	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		9:45
10:15							ポルドブラ 10:15~11:00 三瓶						10:00
10:30													10:15
10:45													10:30
11:00		アクアダンス 11:00~11:30 紺野		アクアピクス 10:45~11:30 青柳	バレトン 11:00~11:45 郷保				水が怖い呼吸が苦しい ちよっと泳げる方の 水泳教室 11:00~11:45 紺野・横田				10:45
11:15			太極拳 11:00~12:00 遠藤			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 西野			11:00
11:30													11:15
11:45													11:30
12:00													11:45
12:15						ヨガ 60 12:15~13:15 yumie							12:00
12:30													12:15
12:45													12:30
13:00													12:45
13:15													13:00
13:30										健康体操 13:00~13:45 静香			13:15
13:45											アクアウォーク 13:30~14:00 紺野		13:30
14:00													13:45
14:15	フラ 14:00~15:00 Ryoko												14:00
14:30													14:15
14:45										骨盤美整 14:15~15:00 三瓶			14:30
15:00													14:45
15:15		4泳法 (クロール・バタフライ) 15:00~16:00 紺野	ワンダーコア 15:00~15:30 郷保										15:00
15:30	ストレッチ 15:30~16:00 静香												15:15
15:45													15:30
16:00													15:45
16:15													16:00
16:30													16:15
16:45													16:30
17:00													16:45
17:15													17:00
17:30													17:15
17:45													17:30
18:00													17:45
18:15													18:00
18:30													18:15
18:45													18:30
19:00													18:45
19:15													19:00
19:30													19:15
19:45													19:30
20:00													19:45
20:15													20:00
20:30													20:15
													20:30

※ 全スタジオプログラムは定員15名とさせていただきます。整理券を開始15分前から配布します。また、お並びいただくときも整理券配布15分前からお並びください

※ ★の印がついている「初めてスイミング(初級)」のみ定員5名となります。

※ 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。

※ 突発的な代行・休講がありますので予めご了承ください。

※ 指導員の変更等がありますのでご注意ください。