

げんき広場にいみ 総合レッスンメニュー時間割表

2011/4月～

曜日	場所	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
火曜日	スタジオ	10:00-10:25 ストレッチ	10:30-10:50 げんき体操	11:00-12:00 けんこうヨガ ★三村	12:05-12:20 ストレッチ	13:45-14:15 機能改善 ストレッチ	14:20-14:50 Gボールエクササイズ ★湯田	14:55-15:25 かんたんエアロ ★湯田	15:30-15:45 ストレッチ	18:40-19:10 かんたんエアロ ★湯田	19:20-20:05 ダンスエアロ ★3 和田	20:15-21:00 ボクササイズ ★3 奈須	21:05-21:20 ストレッチ	
	プール	10:00-10:30 わいわいウォーキング ★村下	10:40-11:10 楽しく泳ごう ★村下	13:15-13:50 楽しくウォーキング ★植田	13:50-14:20 やさしい水中運動&水泳 ★植田	19:30- アクアビクス ★★★ 金田								
水曜日	スタジオ	10:45-11:30 かんたんチェアビクス ★和田	11:40-12:25 ダンスエアロ ★3 和田	12:30-12:45 ストレッチ	13:45-14:15 機能改善 ストレッチ	14:20-15:05 燃焼系エアロ ★2,5 桑原	15:15-15:45 楽しく筋トレ ★2 桑原	15:50-16:05 ストレッチ	18:45-19:00 ストレッチ	19:10-19:55 ENJOYエアロ ★3 湯田	20:05-21:05 バランスアップヨガ ★3 三村	21:10-21:25 ストレッチ		
	プール	10:00-10:40 らくらくスイム ★松野	13:15-14:00 中級4泳法 ★★ 八木	19:30- やさしい4泳法 ★桑原	20:10- パワフル!ウォーキング ★★ 桑原									
木曜日	スタジオ	10:30-11:00 はだしでエアロ ★2 藤本	11:05-11:35 ボスバランス ★2 藤本	11:40-11:55 ストレッチ	13:45-14:15 機能改善 ストレッチ	14:20-14:50 ファンクショナルストレッチ ★金田	14:55-15:40 初めてのピラティス ★金田	15:45-16:00 ストレッチ	18:15-18:30 ストレッチ	18:35-19:05 やさしいダンス ★金田	19:10-19:55 ZUMBA ★3 金田	20:05-20:35 げんきに筋トレ ★2 村下	20:40-20:55 ストレッチ	
	プール	10:00-10:30 ENJOYウォーキング ★桑原	10:40-11:10 やさしい3泳法 ★桑原	13:15- わいわいウォーキング ★村下	13:50- 初級2泳法 ★村下	19:30- らくらくスイム ★松野	20:10-21:00 マスタース ★★★★ 松野							
金曜日	スタジオ	10:40-10:55 ストレッチ	11:05-12:05 シャンティヨガ ★土橋	14:00-14:15 ストレッチ	14:20-14:50 げんきに筋トレ ★2 村下	15:00-15:30 かんたんステップ ★2 田村	15:35-15:50 ストレッチ	18:45-19:00 ストレッチ	19:10-20:10 ACTIVEエアロ ★4 桑原	20:20-20:50 みんなで筋トレ ★2 植田	20:55-21:10 ストレッチ			
	プール	10:00-10:40 楽しい水中運動 ★松野	13:15-14:00 アクアビクス ★★★ 田村	19:30-20:00 中級バタフライ ★★ 八木	20:10-20:40 中級平泳ぎ ★★ 八木									
土曜日	スタジオ	11:00-12:00 フラダンス ★佐々木	12:05-12:20 ストレッチ	13:30-14:00 やさしい筋トレ ★植田	14:05-14:20 ストレッチ	14:30-15:15 はじめてエアロ ★2 湯田	15:20-15:35 ストレッチ	18:45-19:00 ストレッチ	19:10-20:10 ピラティス ★3 金田	20:20-21:05 ENJOYエアロ ★3 桑原				
	プール	19:15-20:00 基本の4泳法 ★★ 松野												
日曜日	スタジオ	11:30-11:45 ストレッチ	14:30-14:45 ストレッチ	15:00- Sawayaka Sunday Lesson	15:50-16:05 ストレッチ									

げんき広場にいみ

0867-71-2168

月曜日休館
火～土 9:00-22:00
日・祝 9:00-18:00