

# DNAテルサ店 6月レッスンプログラム (3・10・18・24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				時間変更						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 丹野	アクアズンバ 9:45~10:15 石亀	★らくヨガ 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													10:15
10:30													10:30
10:45													10:45
11:00		アクアズンバ 11:00~11:30 石亀	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													11:30
11:45			時間変更			ゆったりバレエストレッチ 11:45~12:15 柴田		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													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						アクアウォーク 13:30~14:00 紺野					アクアウォーク 13:30~14:00 横田	★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		メディカルヨーガ 13:30~14:30 笹川						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 物江		★健康体操(30分) 14:45~15:15 鈴木		みんなでストレッチ 14:50~15:10 鈴木		★健康体操(30分) 14:45~15:15 物江		パレトン 14:30~15:15 柴田		14:45
15:00				★クロール・背泳ぎ 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		【有料】 水中ビデオ撮影 参加費:1,080円 ※1種目追加毎540円			15:00
15:15	パレトン 15:15~16:00 柴田		★ワンダーコア 15:30~16:00 横田										15:15
15:30													15:30
15:45													15:45
16:00			物江					鈴木				サーキット トレーニング 16:00~16:45 丹野	16:00
16:15													16:15
16:30													16:30
16:45													16:45
17:00												★ストレッチボール 17:00~17:20 鈴木	17:00
17:15													17:15
17:30													17:30
17:45													17:45
18:00	★ストレッチボール 18:00~18:20 横田												18:00
18:15													18:15
18:30													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 丹野		ヨガ 19:00~20:00 SHINOBU	★4泳法 今月はクロール・バタフライ 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		パレトン 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 横田		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。