

# ヘミング出町 プール・スタジオプログラム

2011.10~2012.3

	月		火		水		木		金		土		日		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	アウトドア	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
10:00		5 10:10~10:25 ストレッチ		5 10:10~10:25 ストレッチ		5 10:10~10:25 ストレッチ			5 10:10~10:25 ストレッチ		5 10:10~10:25 ストレッチ		5 10:20~10:35 ストレッチ		
11:00	10:35~10:55 5人5人ウォーキング 10:55~11:25 初心者クローラ	10:35~11:35 頑張って4泳法 ひきしめステップ 末村 定員20名	10:35~11:25 背泳ぎ & 平泳ぎ 10:35~11:25 パワフル4泳法	10:35~11:25 気功 森	10:45~11:45 ベビー親子スイミング	10:35~11:35 ヨガストレッチ 田中 定員28名	10:30~11:30 かもがわウォーク	10:35~11:35 ウォーク&スイム	10:35~11:35 頑張って4泳法 ひきしめステップ 山根 定員20名	10:35~11:25 5人5人ウォーキング 10:55~11:25 初心者クローラ	10:35~11:25 パタフライ 太極拳 徐言偉 定員25名	10:45~11:45 ベビー親子スイミング	10:45~11:30 はじめてエアロ 足立 レベル1	10:00~12:10 子供スイミング	11:00~11:50 らくちんエアロ 井上 レベル2
12:00	11:35~12:25 背泳ぎ & 平泳ぎ	11:35~12:30 はじめてエアロ 吉田 レベル1	11:35~12:25 頑張って4泳法	11:35~12:25 らくちんエアロ 森 レベル2	12:10~13:00 脂肪燃焼 走って泳いで	11:40~12:40 ヨガストレッチ初級 田中 定員28名	11:45~12:35 背泳ぎ & 平泳ぎ	11:45~12:35 パタフライ	11:45~12:15 腰痛体操	11:35~12:25 パワフル4泳法	11:50~12:35 ボディコンバット45 松本(佳)	11:50~12:30 アクア 井上	11:40~12:30 ピラティス 辻 定員28名	12:10~12:50 アクア 井上	12:00~13:00 太極拳 徐言偉 定員25名
13:00	12:35~13:25 パワフル4泳法	12:40~13:40 ボディパンプ60 波多野 定員18名	12:40~13:10 ふみふみ水中運動	12:40~13:40 ヨガストレッチ初級 山崎 定員28名	13:15~13:30 飛び込み	12:55~13:40 はじめてエアロ 末村 レベル1	12:40~13:00 腰痛体操	12:30~13:15 ボディパンプ45 波多野 定員18名	12:35~13:25 頑張って4泳法	12:45~13:25 はずまずエアロ 中川 レベル3	12:30~13:30 子供スイミング	12:40~13:30 らくちんエアロ 秋山 レベル2			
14:00		14:00~15:00 機能改善ヨガ 岡部 定員28名		13:50~14:10 くびれエクササイズ		13:50~14:10 めがみ改善(音中) 定員18名		13:30~14:30 ハワイアン・フラ 稲葉 定員30名		13:45~14:05 めがみ改善(音中) 定員18名		13:40~14:40 ジャズダンス 秋山			
15:00		15:10~15:30 めがみ改善(音中) 定員18名		14:20~15:10 ジャズダンス初級 杉本		14:20~15:05 ステップ初級 吉本 定員20名		14:45~15:45 自彊術(じまおじゆつ) 松本(清) 定員28名		14:20~15:20 機能改善体操 足立		13:30~18:50 子供スイミングのため、プール利用不可	14:50~15:50 ヨガストレッチ初級 白矢 定員28名	13:00~19:00 会員様のご家族利用可(有料)	14:30~14:50 くびれエクササイズ
16:00	14:30~18:50 子供スイミングのため、プール利用不可	16:00~18:00 有馬パレエ(子供)スタジオ利用不可	14:30~18:50 子供スイミングのため、プール利用不可	15:20~16:10 機能改善ボール 荒田 定員28名	14:30~18:50 子供スイミングのため、プール利用不可	15:20~16:10 ピラティス 辻 定員28名	14:30~18:50 子供スイミングのため、プール利用不可	14:30~18:50 子供スイミングのため、プール利用不可	14:30~18:50 子供スイミングのため、プール利用不可	16:00~18:00 有馬パレエ(子供)スタジオ利用不可		16:10~16:30 めがみ改善(音中) 定員18名	15:00~15:20 ストレッチ	15:30~15:50 めがみ改善(音中) 定員18名	16:00~17:00 ヨガストレッチ初級 本城 定員28名
17:00															
18:00															
19:00		18:10~19:10 ヨガストレッチ 田中 定員28名		18:20~19:20 ボディヒーリング60 松本(佳) 定員28名		18:05~18:25 ストレッチ		18:10~18:30 くびれエクササイズ		18:40~19:25 ズンバ 神田		18:00~19:00 クラシックパレエ 元谷			
20:00	19:15~20:00 上級	19:20~20:10 らくちんエアロ 川原 レベル2	19:10~19:40 ウォーク&ストレッチ	19:30~20:30 ジャズダンス 栗林	19:10~19:55 パワフル1500	18:35~19:35 ひきしめエアロ 市田 レベル2	19:10~19:50 アクア 市田	19:35~20:20 はじめてエアロ 青木 レベル1	19:10~19:55 中級	19:10~19:55 中級	19:10~19:55 パワフル1500	19:15~20:15 ヨガストレッチ 田中 定員28名			
21:00	20:15~20:55 アクア 井上	20:20~21:05 ボディコンバット45 松本(佳)	19:45~20:30 初級	20:35~21:20 中級	20:00~20:45 中級	19:45~20:45 クラシックパレエ 杉浦	20:00~20:30 ウォーク&ストレッチ	20:30~21:20 ジャズダンス初級 青木	20:00~21:00 パワフル2000	19:50~20:50 機能改善ダンス 高安	20:05~20:50 初級				
22:00				20:45~21:45 ボディパンプ60 波多野 定員18名	20:50~21:35 上級	20:55~21:55 ボディコンバット60 波多野	20:35~21:20 初級		21:05~21:35 ウォーク&ストレッチ	21:00~21:50 らくちんエアロ 末村 レベル2					
23:00															

◆ 初心者の方も安心して参加いただけます。  
 ※レッスン開始時間を過ぎますと、レッスン参加は出来ません。途中退室・退場はご遠慮下さい。  
 定員制のレッスンは開始30分前から5分前まで、フロントにて整理券を配布致します。  
 整理券をお持ちの場合も、開始時間を過ぎてのスタジオ入室はお断りいたします。  
 ※水曜日、ヨガのレッスンは、2本連続参加出来ません。

※木曜日もがわウォークは雨天時中止とします。  
 ※3月下旬~4月上旬にかけて子供スイミング特別教室開催の為、プールのご利用時間が変動致します。詳しくは館内掲示をご覧ください。