

# 平成29年7～9月 ウェルネスフォレスト三日市 レッスンスケジュール

	MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)
9:00	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	スタジオ プール
10:00	初中級エアロ 10:15-11:00 <西田>	ハワイアンフラ 10:15-11:15 <福西>	エンジョイエアロ 10:15-11:00 <MIWAKO>	フラメンコ エクササイズ 10:15-11:00 <橋本>	ポティシェイブ ヨガ 10:15-11:05 <平岡>	かんたんエアロ 10:15-11:00 <北口>	フロアストレッチ 10:15-11:00 <HIRO>
11:00	ZUMBA 11:15-12:00 <西田>	健康体操 11:30-12:30 <松岡>	ピラティス フローズスタイル 11:15-12:00 <MIWAKO>	ボクササイズ 11:15-12:00 <北口>	リラクゼーション ヨガ ★11:10-12:00 <平岡>	ひきしめシェイブ 11:15-12:00 <北口>	チェア エクササイズ 11:15-12:00 <HIRO>
12:00	ストレッチヨガ 12:15-13:15 <岡本>	泳法レッスン (平泳ぎ初級) 11:45-12:30 <スタッフ>	ダンベル エクササイズ 12:15-13:00 <MIWAKO>	はじめてエアロ 12:15-13:00 <北口>	バレー エクササイズ 12:15-13:15 <片岡>	リメイクボディ 12:15-13:00 <北口>	ラテン エクササイズ 12:15-13:00 <HIRO>
13:00	水中ウォーキング 13:15-14:00 <鬼川>	YouYou体操 12:35-13:35 <松岡>	泳法レッスン (バタフライ初級) 12:00-12:45 <スタッフ>	ジャズダンス 13:15-14:15 <岡本>	泳法レッスン (バタフライ中・上級) 12:00-12:45 <スタッフ>	太極拳 13:30-14:30 <古川>	ファンポイントレッスン (平泳ぎ・バタフライ) 12:45-13:30 <スタッフ>
14:00	太極拳 13:30-14:30 <古川>	はじめてスイム 13:30-14:15 <スタッフ>	太極拳(初級) 13:15-14:15 <丹下>	フェイス&アイ ヨガ 14:30-15:30 <高野>	健美操 13:45-14:45 <清水>	ヨガ 14:00-15:00 <小森>	ファンポイントレッスン (平泳ぎ・バタフライ) 12:45-13:30 <スタッフ>
15:00	腰痛予防アクア 14:30-15:15 <鬼川>	リラクゼーション ヨガ 14:30-15:30 <平岡>	太極拳(中級) 14:30-15:30 <丹下>	輪になって踊ろう 15:45-16:30 <熊井>	マット ピラティス 15:00-15:45 <清水>	ロコモ予防体操 14:45-15:30 <スタッフ>	アクアピクス30 14:00-14:30 <山倉>
16:00	ヨガ 15:00-16:00 <米田>	ポティシェイブ ヨガ ★15:35-16:35 <平岡>	ヨガ 16:00-17:00 <領木>	リメイクボディ 16:40-17:25 <北口>	泳法レッスン (クロール・背泳ぎ) 13:30-14:15 <スタッフ>	はじめての ストリート ジャズダンス 15:45-16:30 <Suzuka>	チャレンジ スイミング ※不定期開催 (掲示にてお知らせ) 16:00-17:00
17:00	楽しい ハワイアンフラ 16:10-16:55 <西川>	ヨガ 16:00-17:00 <平岡>	ヨガ 16:00-17:00 <領木>	リメイクボディ 16:40-17:25 <北口>	泳法レッスン (クロール・背泳ぎ) 13:30-14:15 <スタッフ>	8月末で終了予定	
18:00	ハワイアンフラ ★17:00-17:45 <西川>	ヨガ 16:00-17:00 <平岡>	ヨガ 16:00-17:00 <領木>	フープ エクササイズ 17:35-18:20 <KAORI>	泳法レッスン (クロール・背泳ぎ) 13:30-14:15 <スタッフ>	特別 イベントレッスン ※不定期開催 (掲示にてお知らせ) 16:45-19:00	
19:00	ダイエット バランスボール 18:15-19:00 <中山>	ヨガ 16:00-17:00 <平岡>	ヨガ 16:00-17:00 <領木>	リメイクボディ 16:40-17:25 <北口>	泳法レッスン (クロール・背泳ぎ) 13:30-14:15 <スタッフ>		
20:00	整えるヨガ 19:10-19:55 <中山>	ヨガ 16:00-17:00 <平岡>	ヨガ 16:00-17:00 <領木>	リメイクボディ 16:40-17:25 <北口>	泳法レッスン (クロール・背泳ぎ) 13:30-14:15 <スタッフ>		
21:00	機能改善 ボールトレーニング 20:05-20:50 <中山>	ヨガ 16:00-17:00 <平岡>	ヨガ 16:00-17:00 <領木>	リメイクボディ 16:40-17:25 <北口>	泳法レッスン (クロール・背泳ぎ) 13:30-14:15 <スタッフ>		
22:00		ヨガ 16:00-17:00 <平岡>	ヨガ 16:00-17:00 <領木>	リメイクボディ 16:40-17:25 <北口>	泳法レッスン (クロール・背泳ぎ) 13:30-14:15 <スタッフ>		

レッスンプログラムスケジュールの掲載はレッスン終了時間を掲載しております。

※レッスン終了後2分～3分は後片付け、次レッスンの準備等を要しますのでご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。  
スタジオ開放、プールコース利用等についてはスタッフの指示に従っていただきますようご理解、ご協力をお願い致します。

●スタジオレッスン参加方法について  
各レッスン15分前よりスタジオ周辺にてレッスン整理券を配布致します。  
開始5分前時点で定員をオーバーした場合は抽選。  
※参加者ご本人様分のみお渡し致します。  
※定員=23名(ハワイアンフラ24名)  
※★があるレッスンは前レッスンとの間が5分のみ。

●プールレッスンについて  
スイミング実施中は、2コースをレッスンにて使用させて頂きまして、残り2コースはウォーキング・フリースイムでご利用頂けます。  
※アクアピクスは10名以下の場合1コース、10名以上の場合は2コースを利用致します。  
※水中ウォーキング・泳法レッスンは15名以上の場合は1コースを利用致します。  
※8月末で終了予定のレッスンについては、定員人数15名以上でも1コースの利用とさせていただきますので、ご協力お願い致します。

# 平成29年10～12月 ウェルネスフォレスト三日市 レッスンスケジュール

時間	MON (月)		TUE (火)		WED (水)		THU (木)		FRI (金)		SAT (土)		SUN (日)	
	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	スタジオ	プール
9:00														
10:00														
10:15-11:00	初中級エアロ <西田>		ハワイアンフラ <福西>		エンジョイエアロ <MIWAKO>		フラメンコ エクササイズ <Yumi>	アクアビクス45 <中村>	ボディシェイプ ヨガ <平岡>		かんたんエアロ <北口>		フロアストレッチ <HIRO>	
10:45-11:30		泳法レッスン (クロール・背泳ぎ初級) <スタッフ>		アクアビクス30 10:45-11:15 <西田>		泳法レッスン (クロール・背泳ぎ中上級) <スタッフ>		リラクゼーション ヨガ ★11:10-12:00 <平岡>	アクアビクス45 <玉川>			ワンポイントレッスン (クロール・背泳ぎ) <スタッフ>		
11:15-12:00	ZUMBA <西田>							ポクササイズ <北口>				ひきしめシェイプ <北口>		チェア エクササイズ <HIRO>
12:00			健康体操 <松岡>		ピラティス フリースタイル <MIWAKO>				★11:10-12:00 <平岡>					
12:15-13:15	ストレッチヨガ <岡本>			泳法レッスン (平泳ぎ初級) <スタッフ>					パレエ エクササイズ <片岡>					
13:00		水中ウォーキング <鬼川>	YouYou体操 <松岡>		ダンベル エクササイズ <MIWAKO>									
13:15-14:00	太極拳 <古川>					泳法レッスン (バタフライ初級) <スタッフ>								
14:00					太極拳(初級) <丹下>	水中ウォーキング <スタッフ>								
14:30-15:15		腰痛予防アクア <鬼川>												
15:00			ボディシェイプ ヨガ <平岡>		太極拳(中級) <丹下>									
15:00-16:00	リラクゼーション ヨガ <米田>													
16:00		水中ウォーキング <鬼川>												
16:00		Jrスイミング B4 クラス 15:30-16:30												
16:00-16:55	ハワイアンフラ <西川>													
17:00		Jrスイミング C4 クラス 16:30-17:30												
17:00-17:45	ハワイアンフラ <西川>													
18:00		Jrスイミング D4 クラス 17:30-18:30												
18:00														
18:15-19:00	ダイエット バランスボール <中山>													
19:00														
19:10-19:55	整えるヨガ <中山>													
20:00														
20:05-20:50	機能改善 ポर्टレトレーニング <中山>													
20:00-21:00		泳法レッスン60 (クロール・背泳ぎ) <スタッフ>												
21:00														
21:00														
22:00														
22:00														

左記のハワイアンフラに  
限りプログラムは連続受  
講できません

第1・3木曜のみ実施

チャレンジ  
スイミング  
※不定期開催  
(掲示板にてお知らせ)  
16:00-17:00

●スタジオレッスン参加方法について  
各レッスン15分前よりスタジオ周辺にてレッスン整理券を配布致します。開始5分前時点で定員をオーバーした場合は抽選。  
※参加者ご本人様のみお渡し致します。  
※定員=23名(ハワイアンフラ 24名)  
※★があるレッスンは前レッスンとの間が5分のみ。

●プールレッスンについて  
Jrスイミング実施中は、2コースをレッスンにて使用させて頂きま。残り2コースはウォーキング・フリースイムにてご利用頂けます。  
※アクアビクスは10名以下の場合1コース、10名以上の場合は2コースを利用致します。  
※水中ウォーキング・泳法レッスンは15名以上の場合は2コースを利用致します。  
※ [ ] のレッスンについては、定員人数15名以上でも1コースの利用とさせていただきますので、ご協力お願い致します。

レッスンプログラムスケジュールの掲載はレッスン終了時間を掲載しております。  
※レッスン終了後2分～3分は後片付け、次レッスンの準備等を要しますのでご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。  
スタジオ開放、プールコース利用等についてはスタッフの指示に従っていただきますようご理解、ご協力をお願い致します。