

# 平成30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

	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														
11:00	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>	アクアビクス35 10:45-11:20 <西田>	ヨガ 10:15-11:00 <中村知>		フラメンコ エクササイズ 10:15-11:00 <Yumi>	アクアビクス45 10:30-11:15 <中村聖>	ボディシェイブ 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>		
12:00	ZUMBA 11:15-12:00 <西田>		健康体操 11:30-12:30 <松岡>	泳法レッスン 平泳ぎ 11:30-12:15	ベーシックエアロ 11:15-12:00 <中村知>	泳法レッスン クロール・背泳ぎ <初級> <中級> 11:45-12:30	ボクササイズ 11:15-12:00 <北口>	泳法レッスン バタフライ 11:30-12:15	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>		
13:00	ストレッチヨガ 12:15-13:15 <岡本>	水中ウォーキング 12:45-13:30 <鬼川>	YouYou体操 12:35-13:35 <松岡>		フープ エクササイズ 12:15-13:00 <KAORI>	水中ウォーキング 12:45-13:15	はじめてエアロ 12:15-13:00 <北口>		バレエ 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>	ワンポイントレッスン <クロール> <背泳ぎ> 12:00-12:45	
14:00	太極拳 13:30-14:30 <古川>	腰痛予防アクア 13:45-14:30 <鬼川>		はじめてスイム 13:45-14:30	太極拳(初級) 13:15-14:15 <丹下>		ジャズダンス 13:15-14:15 <岡本>	フェイス&アイ ヨガ 14:30-15:30 <高野>	健美操 13:45-14:45 <清水>		太極拳 13:30-14:30 <古川>	★コアセット 13:15-13:35	アクアビクス45 13:00-13:45 <山倉>	
15:00	リラクゼーション ヨガ 15:00-16:00 <米田>		ボディシェイブ 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>	★コアトレーニング 13:40-14:05 <スタッフ>		
16:00		Jrスイミング B4 クラス 15:30-16:30	リラクゼーション ヨガ ★15:35-16:35 <平岡>	Jrスイミング B5 クラス 15:30-16:30		ヨガ 16:00-17:00 <領木>	リメイクボディ 16:40-17:25 <北口>	ストレッチヨガ 16:00-17:00 <岡本>			Jrダンス M4 クラス 15:45-16:45	Jrスイミング B9 クラス 15:30-16:30		
17:00	フラメンコ エクササイズ 16:15-17:00 <Yumi>	Jrスイミング C4 クラス 16:30-17:30		Jrスイミング C5 クラス 16:30-17:30				ジャズダンス 18:15-19:15 <小森>				Jrスイミング C9 クラス 16:30-17:30		
18:00		Jrスイミング D4 クラス 17:30-18:30		Jrスイミング D5 クラス 17:30-18:30				ヨガ 19:20-20:20 <小森>				Jrダンス M5 クラス 17:00-18:00	Jrスイミング D9 クラス 17:30-18:30	
19:00	ダイエット バランスボール 18:15-19:00 <中山>		マット ピラティス 18:30-19:15 <小寺>				バレエ エクササイズ 18:30-19:30 <片岡>	水中ウォーキング 19:15-20:00 <鬼川>						
20:00	整えるヨガ 19:10-19:55 <中山>	泳法レッスン クロール・背泳ぎ 19:15-20:00	ベーシックエアロ 19:25-20:10 <小寺>		フロアストレッチ 19:30-20:00 <HIRO>	泳法レッスン 平泳ぎ・バタフライ 19:15-20:00	ゆるヨガ 19:40-20:40 <岡本>							
21:00	機能改善 ポールトレーニング 20:00-20:45 <中山>		セルフリリース 20:15-21:00 <小寺>		ラテン エクササイズ 20:05-20:50 <HIRO>			はじめてスイム 20:15-21:00					マスターズ入門 20:00-21:00	
22:00														

●スタジオレッスンについて  
各レッスン15分前よりスタジオ前にてレッスン整理券を配布致します。開始5分前で定員をオーバーした場合は抽選とさせていただきます。  
※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  
※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いただきます。残りの2コースはウォーキング・フリースイムでご利用いただけます。  
※アクアビクスは10名以下の場合1コース使用、10名以上の場合2コースを使用致します。なお、定員は40名とさせていただきます。  
※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。  
※赤枠のレッスンについては、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。  
※黒太枠のレッスンについては、2クラス実施のため2コースの使用とさせていただきます。どちらかお選びいただきご参加ください。また各クラス15名以下でも2コースの使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のためお時間を頂きます。ご理解、ご協力をお願い致します。  
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頂きますようご理解、ご協力をお願い致します。