

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 フローズンスタイル 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 (クロール・背泳ぎ) 11:30-12:15 <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 | Jrスイミング B4 クラス 15:30-16:30 <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> | Jrスイミング C4 クラス 16:30-17:30 <西川> | Jrスイミング D4 クラス 17:30-18:30 <西川> | フープ エクササイズ 17:35-18:20 <KAORI> | Jrスイミング B9 クラス 15:30-16:30 <西川> | 8月末で終了予定 | |
| 18:00 | ダイエット バランスボール 18:15-19:00 <中山> | Jrスイミング D5 クラス 17:30-18:30 <中山> | フラメンコ エクササイズ 18:30-19:15 <橋本> | リメイクボディ 18:30-19:30 <片岡> | Jrスイミング C9 クラス 16:30-17:30 <西川> | 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 | 整えるヨガ 19:10-19:55 <中山> | コアリセット 19:15-19:35 <スタッフ> | フロアストレッチ 19:30-20:00 <HIRO> | パレー エクササイズ 18:30-19:30 <片岡> | Jrスイミング D8 クラス 17:30-18:30 <中山> | | |
| 20:00 | 機能改善 ボールトレーニング 20:05-20:50 <中山> | ヨガトレーニング 19:40-20:10 <スタッフ> | ラテン エクササイズ 20:15-21:00 <HIRO> | ゆるヨガ 19:40-20:40 <岡本> | マット ピラティス 18:30-19:15 <小寺> | | |
| 21:00 | 泳法レッスン60 (クロール・背泳ぎ) 20:00-21:00 <スタッフ> | 1000mスイムトレ 20:15-21:00 <スタッフ> | 泳法レッスン60 (平泳ぎ・バタフライ) 20:00-21:00 <スタッフ> | はじめてスイム 20:15-21:00 <スタッフ> | セルフリリース 20:15-21:00 <小寺> | | |
| 22:00 | | | | | | | |

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。