

12月 レッスン予定表 (配布用)

月曜日～木曜日

月曜日 Monday				火曜日 Tuesday			
ASTUDIO	Cスタジオ マシン(ACT)	ホットヨガ Bスタ(バイク)	プール	ASTUDIO	Cスタジオ マシン(ACT)	ホットヨガ Bスタ(バイク)	プール
11:00~12:00 らくらエアロ ★~★★★ 山谷			25日は佐口 10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★★境	11:00~12:00 LES MILLS BODYVIVE 3.1 ポテイパイプ3.1 ★★★境	26日は休み		
12:30~13:30 ピラテス ★~★★ 平川	11:00~12:00 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★徳田		平泳ぎドリル ★★★蛭名 11:25~11:55 クロール初級 ★★蛭名 背泳ぎ中上級 ★★★境	12:50~13:50 初心者の為のエアロ ★~★★ 久慈	10:15~10:30 かんたん体操 境	11:00~12:15 ヨーガ ★ 堀内	10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★★徳田 背泳ぎドリル ★★★林 11:25~11:55 背泳ぎ初級 ★★徳田 バタフライ中上級 ★★★林
13:50~14:35 LES MILLS BODYVIVE 3.1 ポテイパイプ3.1 45 ★★★境		13:40~14:25 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★三島	25日は林 12:00~12:30 バタ足基礎 ★蛭名 12:30~13:00 バタフライ初級 ★★★蛭名	14:05~15:05 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット ★★★境			26日は佐口 12:00~12:30 クロール初級 ★★林 12:30~13:00 平泳ぎ初級 ★★★林
14:55~15:40 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★佐口	14:50~15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★★川澄	14:45~15:25 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★林	13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★★徳田	15:30~16:15 LES MILLS BODYVIVE 3.1 ポテイパイプ3.1 45 ★★★林		14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口	26日は林 13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★★三島
			14:30~15:10 クロール基礎40 ★★徳田 15:10~15:40 バタフライ初級 ★★★徳田				14:30~15:10 背泳ぎ基礎40 ★★川澄 15:10~15:40 平泳ぎ初級 ★★★川澄
			25日は徳田 18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★★境				18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★★三島
19:00~20:00 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★三島、徳田		18:40~19:20 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口	19:40~20:10 背泳ぎ中級 ★★★佐口 20:10~20:40 平泳ぎ中級 ★★★佐口	19:15~20:00 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★川澄	26日は休み 19:20~19:50 LES MILLS GRIT SERIES グリット <有料>佐口	19:00~19:40 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★徳田	19:40~20:10 クロールスーパーテク ★★★林 20:10~20:40 バタフライスーパーテク ★★★林 19:40~20:40 マスターズ ★★★林
20:20~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット ★★★川澄	20:30~21:30 ベージュエアロ ★★★ 堀本		20:20~21:20 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★三島	20:20~21:20 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★三島	20:15~21:15 初心者の為のエアロ ★~★★ 久慈		20:10~21:40 マスターズ ★★★林 21:10~21:40 クロール初級 ★★佐口 21:40~22:10 背泳ぎ初級 ★★佐口
25日はパンプ蛭名 21:40~22:40 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★佐口	25日は川澄 22:00~22:30 LES MILLS CXWORX シーエックスワークス ★★★林		21:30~22:10 クロール基礎40 ★★三島	21:50~22:35 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ45 ★★★三島			26日は川澄 21:10~21:40 クロール初級 ★★佐口 21:40~22:10 背泳ぎ初級 ★★佐口

ポテイステップ(60分クラスのみ)週替りで「アスレチックフォーマット」で行います。

**HOT YOGA**  
ホットヨガ  
女性専用、男女混合がありますのでご注意ください。  
有料プログラムです。<わしくは、フロントまで。(要予約)>

ポテイバランス 30 45  
奇数日※FX=身体を伸ばす運動  
偶数日※ST=身体を鍛える運動

水曜日 Wednesday				木曜日 Thursday			
ASTUDIO	Cスタジオ マシン(ACT)	ホットヨガ Bスタ(バイク)	プール	ASTUDIO	Cスタジオ マシン(ACT)	ホットヨガ Bスタ(バイク)	プール
11:00~12:00 ピラテス ★~★★★ 林恭	27日は休み		27日は佐口 10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★★三島 クロールドリル ★★★境 11:25~11:55 クロール初級 ★★三島 背泳ぎ中上級 ★★★境	11:00~12:00 ZUMBA ズンバゴールド ★★★平川	28日は休み		28日は徳田 10:45~11:25 アクアレックス40 ★~★★★境 チヨイス(種目選択) ★★★佐口 11:25~11:55 平泳ぎ初級 ★★★佐口 クロール中上級 ★★★境
12:40~13:10 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ30 ★★★林恭			27日は林 12:00~12:40 背泳ぎ基礎40 ★★三島	12:30~13:30 たのしくエアロ ★★★★★ 山谷	28日はバランス徳田		12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★佐口 12:30~13:00 バタフライ初級 ★★★佐口
13:40~14:40 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★林		13:40~14:25 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★★★古屋大	13:40~14:25 アクアレックス40 ★~★★★川澄	13:50~14:35 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ45 ★★★★★境	13:40~14:10 LES MILLS CXWORX シーエックスワークス ★★★川澄		12:00~12:30 背泳ぎ初級 ★★佐口 12:30~13:00 バタフライ初級 ★★★佐口
15:05~15:50 LES MILLS SH'BAM シバム ★★★境	14:50~15:30 A.C.T.N.O.W アクトナウ40 ★~★★★三島		27日佐口 13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★★川澄			14:30~15:10 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 混合★佐口	13:45~14:25 アクアレックス40 ★~★★★山家
			27日佐口 14:30~15:10 クロール基礎40 ★★川澄 15:10~15:40 背泳ぎ初級 ★★川澄				14:30~15:10 バタフライ基礎40 ★★★山家 15:10~15:40 背泳ぎ初級 ★★山家
			18:25~18:55 A.C.T.N.O.W アクトナウ30 ★~★★★川澄				18:15~18:55 アクアレックス40 ★~★★★境
19:00~20:00 LES MILLS BODYSTEP ポテイステップ ★★★山家	19:20~20:20 ヨーガ ★ 堀内	19:00~19:45 LES MILLS RPM アールピーエム45 ★★★三島	19:00~20:00 LES MILLS BODYPUMP ポテイパンプ ★★★佐口	19:20~20:05 LES MILLS BODYVIVE 3.1 ポテイパイプ3.1 45 ★★★川澄	28日は休み		19:00~19:30 LES MILLS RPM アールピーエム30 ★★★★山家
20:20~21:20 LES MILLS BODYJAM ポテイジャム ★★★★川澄			28日吉田 20:20~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT ポテイコンバット ★★★★山家、吉田				
27日三島 21:40~22:40 LES MILLS BODYATTACK ポテイアタック ★★★★林			28日はステップ山家 21:40~22:40 LES MILLS BODYBALANCE ポテイバランス ★★★川澄			28日は休み 21:40~22:20 HOT YOGA ホットヨガ<有料> 女性専用★林	

