

# レッスンスケジュール

2010年4月1日改定

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		月曜日	スカッシュレッスン	
	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	ヨガ 10:00~11:00 山本こずえ	肩こり腰痛エクササイズ 中村公一 10:00~10:20 初級青泳ぎ 10:30~11:00 中村公一	健康体操 10:00~10:50 小林美代	アクアトレーニング 落合晶子 10:00~10:20	エアロ60 10:00~11:00 仲三河美由起	スイムワンポイント 10:00~10:40 江田紀子	太極拳 10:00~11:00 江田紀子	アクアウォーク 仲田 学 10:00~10:20 初級クロール 10:30~11:00 仲田 学	10:00	ステップ40 10:10~10:50 小林美代	アクアサーキット 10:00~10:30 落合晶子		スイミングスクール	【火曜】	【金曜】
10:30									10:30					初心者スカッシュ 10:00~10:30 江田紀子	エンジョイスカッシュ 11:00~11:30 山崎奈緒子
11:00				ベビースイミング 10:50~11:30 江田紀子					11:00	エアロ50 11:00~11:50 小林美代	ベビースイミング 10:50~11:30 江田紀子			ジュニアスカッシュ 18:30~19:30 相澤智美	ジュニアスカッシュ 18:00~19:00 相澤智美
11:30	エアロマニア 11:10~12:10 山本こずえ		フラダンス 11:00~12:00 岡部侑子		ステップ50 11:10~12:00 仲三河美由起	コアピラティス 11:10~11:40 丸山利子			11:30			ボクシングエアロ 11:00~12:00 本郷栄子			
12:00									12:00	ZUMBA 12:00~12:40 小林美代	スイムワンポイント 12:10~12:40 中村公一			初級スカッシュ 19:30~20:00 相澤智美	初級スカッシュ 19:00~19:30 相澤智美
12:30	ベリーダンス 12:20~13:10 宇賀神明希	スイムトレーニング 12:10~12:40 仲田 学	空手 12:10~13:10 土屋 勝	スイムワンポイント 12:10~12:40 中村公一					12:30					中級スカッシュ 20:00~20:30 相澤智美	ゲームパートナー (10分×3名) 19:30~20:00 相澤智美
13:00									13:00	エアロ50 13:00~13:50 金子静華					
13:30									13:30	エアロアタック 12:40~13:25 丸山利子					
14:00									14:00	キッズ空手 13:30~14:30 社団法人 日本空手協会					
14:30									14:30						
15:00	キッズ体育 (年中~就学前) 14:30~15:30 仲田 学		エアロ50Low 14:30~15:20 金子静華						15:00	パワーヨガ 14:40~15:30 岩崎 都				ゲームパートナー (10分×3名) 10:00~10:30 江田紀子	エンジョイスカッシュ 19:30~20:00 中村公一
15:30									15:30						
16:00									16:00	エアロ50Low 15:40~16:30 金子静華					
16:30	キッズ体育 (小学生新規) 16:00~17:00 仲田 学								16:30						
17:00									17:00						
17:30	キッズ体育 (小学生高学年) 17:00~18:00 仲田 学								17:30						
18:00									18:00						
18:30									18:30						
19:00	エアロ60 18:30~19:30 岡本富江		ヨガ 18:50~19:40 岩崎 都		エアロ40 19:00~19:40 丸山利子				19:00	ヨガ 19:00~20:00 森美貴子					
19:30									19:30						
20:00	ラテンエアロ 19:40~20:30 岡本富江	アクアサーキット 20:00~20:30 落合晶子	トレーニング入門 19:50~20:30 落合晶子	アクアトレーニング 仲田 学 20:10~20:30	コアピラティス 19:50~20:30 丸山利子				20:00						
20:30									20:30						
21:00	ヘルピックストレッチ 20:40~21:30 岡本富江	スイムワンポイント 20:45~21:15 落合晶子	シェイプアップトレーニング 20:40~21:20 落合晶子	インストラクターと 泳ごう1000m 20:45~21:30 仲田 学					21:00						
21:30									21:30						
22:00									22:00						

## クラブ休館日



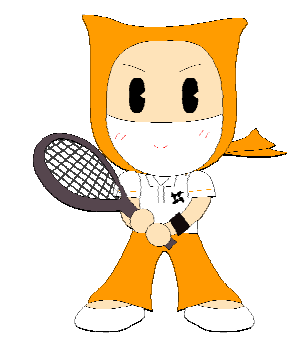
スイミングスクール使用



【18:00 終了時間】  
〈 プール利用時間 〉  
12:00~18:00

【祝日営業案内】  
ジムエリア・プール利用時間 10:00~18:00 (18:00 営業終了)  
※祝日営業日のレッスンスケジュールについては館内掲示いたします。  
また、クラブホームページにてのご案内もいたします。  
※プール利用時間についてはクラブ内イベント等により午前中の利用が出来ない場合がございますので、予めご了承下さい。

詳しくは電話、またはホームページへアクセス!  
<http://www.tobusports.co.jp>



【22:00 トレーニング終了時間】 〈 プール利用時間 9:30~14:00 18:30~22:00 〉