

ニッセイ・アーク西大和店 Lesson Schedule

	TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
	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	10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN	
10:30~11:00	ストレッチ 小池		ストレッチ 村尾		ストレッチ 奥村		ストレッチ 中谷		ストレッチ 砂田		ストレッチ 砂田	
11:00						11:00~11:30 アクアウォーク 青木						11:15~11:45 アクアビクス 小池
11:10~11:50	オリジナル エアロ 城内		11:10~11:50 ZUMBA®大森		11:10~11:50 オリジナル エアロ 野村	11:40~12:10 アクアビクス 青木	11:15~11:45 STEPjam 中谷	11:20~11:50 水泳入門 長塚	11:10~11:40 コンビネーション エアロLow 城内	11:20~11:50 アクアウォーク &ジョグ 長塚	11:15~11:55 ヨガ 砂田	12:05~12:35 初級平泳ぎ 矢島
12:00		12:20~12:50 アクアビクス 城内							12:00~12:40 オリジナル エアロ 城内	12:05~12:35 初級クロール 長塚	12:20~12:50 コンビネーション エアロLow 濱	
12:15~12:55	ヨガ 砂田		12:10~12:50 コンビネーション エアロ 森本(文)		12:10~12:50 ボディメイク トレーニング 野村		12:05~12:45 セルフボディ コンディショニング 吉田					
13:00									13:00~13:40 ヨガ 辻本		13:20~13:50 ストレッチ 濱	
13:20~13:50	バレエエクササイズ 中谷		13:10~13:50 健康太極拳 福島		13:25~14:05 フラエクササイズ 大谷		13:00~13:40 健康気功法 吉田					
14:00									14:00~14:30 ファンクショナル コンディショニング 小幡		14:10~14:50 シェイプパンプ 小池	
14:20~14:50	FIT jam 小池		14:30~15:10 ヨガ 辻本		14:40~15:10 ボディバランス アップ 長塚		14:00~14:30 お腹シェイプ 小池	14:20~14:50 アクアウォーク 長塚	14:45~15:15 スムース&ヒーリング 小幡			
15:00		15:00~15:30 初級バタフライ 小幡					15:00~15:40 シンプル ステップ 大森	15:00~15:30 中級水泳 小池			15:10~15:50 ZUMBA®飯田	
15:20~15:50	ボディバランス アップ 長塚		16:00~16:30 スムース&ヒーリング 小幡					4月:平泳ぎ 5月:背泳ぎ 6月:バタフライ				
16:00									15:35~16:15 ヨガ 森本(有)			
17:00									16:30~17:10 ファイトアタック BEAT 小幡			
18:00												
18:15~18:45	ストレッチ 森本(有)											
19:00	19:00~19:30 ストレッチ 長塚	19:10~19:40 初級バタフライ 小幡	19:10~19:40 ファイティング コア 小幡		19:05~19:35 パワーヨガ 森本(有)	19:10~19:40 初級背泳ぎ 小池	19:00~19:40 ファイトアタック BEAT 小池					
20:00	19:50~20:30 オリジナル エアロ 野村	19:50~20:20 スイムトレーニング 小幡	20:00~20:30 ZUMBA®飯田		19:55~20:35 ZUMBA®大森	19:50~20:20 中級バタフライ 小池	20:00~20:30 シェイプパンプ 小幡					
21:00		4月:クロール 5月:平泳ぎ 6月:背泳ぎ										
	21:00 CLOSE		21:00 CLOSE		21:00 CLOSE		21:00 CLOSE		19:00 CLOSE		18:00 CLOSE	

🦋のマークは、初めての方にもおすすめのレッスンとなっております。
スタジオレッスンの予約は、レッスン開始30分前よりフロント前にて行います。