

ニッセイ・アーク西大和 レッスンスケジュール

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 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		10:30~11:00 ストレッチ 浅園		10:30~11:00 ストレッチ 奥村		10:30~11:00 ストレッチ 中谷		10:30~11:00 ストレッチ 砂田		10:30~11:00 ストレッチ 砂田	
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	11:00~11:30 アクアウォーク 青木	11:15~11:45 STEP jam 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	11:15~11:45 アクアピクス 小池
12:15~12:55 ヨガ 砂田	12:20~12:50 アクアピクス 小池	12:10~12:50 コンビネーション エアロ 森本		12:10~12:50 ボディメイク トレーニング 野村	11:40~12:10 アクアピクス 青木	12:05~12:40 セルフボディ コンディショニング 吉田		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	12:05~12:35 初級バタフライ 矢島
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		13:00~13:40 ヨガ 辻本		13:20~13:50 ストレッチ 濱	12:45~13:15 中級水泳 矢島
14:20~14:50 Fit Fun 小池		14:30~15:10 ヨガ 辻本	14:20~14:50 中級クロール 谷本	14:40~15:10 ボディバランス アップ 長塚		14:00~14:30 フィールピラティス 中谷	14:20~14:50 アクアウォーク 長塚	14:00~14:30 ファンクショナル コンディショニング 谷本		14:10~14:50 シェイプパンプ 小池	10月 背泳ぎ 11月 クロール 12月 平泳ぎ & バタフライ
15:20~15:50 ボディバランス アップ 長塚			15:00~15:30 初級バタフライ 谷本			15:00~15:40 シンプル ステップ 大森	15:00~15:30 中級水泳 小池	14:45~15:15 スムーズ & ヒーリング 谷本		15:10~15:50 ZUMBA 飯田	
		16:00~16:30 スムーズ & ヒーリング 谷本					10月 平泳ぎ 11月 背泳ぎ 12月 クロール	15:35~16:15 ヨガ 木村			
								16:30~17:10 ファイトアタック BEAT 谷本			
19:00~19:30 ストレッチ 長塚	19:10~19:40 初級バタフライ 谷本	19:10~19:40 X-CORE FIGHTING 谷本	10月 クロール 11月 平泳ぎ 12月 背泳ぎ	18:15~18:45 からだ元気 小池	19:05~19:35 フィールピラティス 砂田	19:00~19:40 ファイトアタック BEAT 小池		19:00 CLOSE		18:00 CLOSE	
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 谷本	20:00~20:30 ZUMBA 飯田	19:50~20:20 中級水泳 谷本	19:55~20:35 ZUMBA 2.4週目: シンプルステップ 大森	19:10~19:40 初級背泳ぎ 小池	20:00~20:30 シェイプパンプ 谷本					
21:00 CLOSE		21:00 CLOSE		21:00 CLOSE		21:00 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。