

レッスンプログラム

緑地スポーツクラブカリスタ

2021年10月1日～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日		日曜日	
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
10:30~11:15 背骨コンディショニング 木脇		11:00~11:30	10:30~11:00 うきうきヌードル 森	10:20~11:05 マットピラティス 清水	11:00~11:30	10:30~11:15 ZUMBA 小林	11:00~11:30			10:20~10:50 ズキアクア 藤本		
11:30~12:10 らくらくエアロ 森	11:15~12:00 オリジナル初級 中島	11:15~11:45 タオルストレッチ 山城	11:15~11:45 はじめてクロール 森	11:30~12:15 中上級エアロ 相原	11:45~12:30 水なれ 八田	11:30~12:00 フレピラティス 森	11:45~12:15 水中歩行 関谷		11:15~12:00 ZUMBA 小林	11:00~11:30 はじめて平泳ぎ 森	11:00~11:45 ZUMBA 鎌橋	
12:30~13:00 イスヨガ 関谷		11:45~12:15 ポティシェイフ		12:30~13:15 中上級STEP 相原	12:15~12:45 初級STEP 森	12:15~12:45 はじめて背泳ぎ 関谷			12:15~12:45 はじめようエアロ 八田		12:00~12:20 ストレッチ	
13:30~14:15 フラダンス HIROKO	13:15~13:45 クロール&平泳ぎ 八田	13:30~14:15 ZUMBA 岡山	13:15~13:45 バタフライ&背泳ぎ 山城	13:30~13:50 ストレッチ 森	13:00~13:45 美容勢メイク 関谷	13:15~13:45 平泳ぎ&クロール 山城			13:00~13:20 ストレッチ		13:00~13:30 ポティシェイフ 中島	13:00~13:45 オリジナル中級 中島
14:30~15:15 整体ヨガ HIROKO	14:00~14:45 アクアピクス 安原	14:30~15:15 ニューロン体操® マーサ	14:00~15:00 スイムマスターズ 山城	14:00~14:45 ヨガ 福浦	14:15~15:00 そごそ 森	14:00~14:45 体幹トレーニング 濱田	14:00~14:45 スイム 山城		14:00~14:45 マットピラティス 森	13:30~14:00 背泳ぎ&バタフライ 八田	14:00~14:45 ヨガ 八田	14:00~14:45 スイム 中島
19:00~19:30 ZUMBA 伊澤						19:00~19:20 ストレッチ			18:00~18:45 ヨガ 星本			
19:45~20:30 ヨガ 伊澤	19:30~20:00 はじめて平泳ぎ 八田	19:30~20:15 わくわくエアロ 松本	19:30~20:00 バタフライ&背泳ぎ 八田	19:30~20:15 ヨガ 桂田	19:30~20:00 はじめてクロール 森	19:30~20:15 ファイティングタイム 濱田	20:00~21:00 パワーアップスイム 中島					
		20:30~21:00 初級STEP 松本		20:30~21:00 ポティシェイフ								

休館日です。