レッスンプログラム【2018年 6月～】

上尾スウィンフィットネスクラブ 春日

月

スタジオA	スタジオB	レッスンプール 25m	フィットネスプール 20m
10:10~10:25 ストレッチ ｼﾞﾑｽﾀｯﾌ			
10:30~11:20 中上級エアロ 松本	10:45~11:30 初心者エアロ SHOKO	10:30~11:30 ジュニアスクールレッスン	10:15~11:15 ウォーキング＆エクササイズ 杉崎
11:30~12:30 フラダンス michi	12:00~12:45 みんなで筋トレ 加藤 ★		11:30~12:00 スイム初心者 坂本
12:45~13:45 中上級エアロ 相沢	12:55~13:25 なごみ 加藤 ★		
13:55~14:25 健康体操 ジムスタッフ	13:35~14:20 みんなで筋トレ 加藤 ★	14:00~14:30 初クロール 坂本	
14:35~15:20 中級エアロ 宮野	14:30~15:30 コリオスパイラル 大川原 ★	14:30~15:30 スイムレッスン 初・中・上級 岸・坂本・守田	
15:30~16:15 中級ステップ 樋口	15:40~16:40 けいらくビクス 大川原 ★		
16:40~17:40 ゆらりヨガ 石田		15:30~21:00 ジュニアスクールレッスン	
18:45~19:30 ふみふみADW 岸			
19:15~20:15 ヨガ 笹島	20:20~20:35 ボールストレッチ		
20:25~21:15 中級エアロ 西川	20:40~20:55 バランストレーニング	21:00~21:30 初めて平泳ぎ 中村	
21:25~22:05 ソフトピラティス 西川			

火

スタジオA	スタジオB	レッスンプール 25m	フィットネスプール 20m
10:10~10:25 ストレッチ ｼﾞﾑｽﾀｯﾌ	さわやか体操教室		
10:30~11:15 初級エアロ 栗原		10:30~11:30 スイムレッスン 上級・ﾏｽﾀｰｽﾞ 野田・東條	25m7コース目でキッズクラス実
11:30~12:30 コリオスパイラル 栗原		11:30~12:30 スイムレッスン 初・中級 守田・堀切	
12:25~12:55 初心者ステップ 高山 ★			
12:45~13:45 フローヨガ 長島			
13:10~14:00 太極拳 鈴木(じ)			13:15~14:15 アクアエクササイズ 久久保
13:55~14:10 ボールストレッチ		14:00~14:30 初バタフライ 坂本	
14:15~15:15 ピラティス 長島	14:15~15:00 みんなで筋トレ&ストレッチ 高山 ★	14:30~15:30 スイムレッスン 初・中・上級 守田・堀切・坂本	
15:10~16:00 初級エアロ 谷川			
15:30~16:15 初級ステップ 栗原			
16:30~17:30 ヨガ 宮島		15:30~21:00 ジュニアスクールレッスン	
19:15~20:15 HIPHOP TAKACO	19:30~20:15 初心者エアロ SHOKO		19:45~20:30 ｱｸｱｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 杉崎
20:25~21:25 ジャズ TAKACO		21:00~21:30 初めて背泳ぎ 斉藤	

水

スタジオA	スタジオB	レッスンプール 25m	フィットネスプール 20m
10:10~11:20 ソフトヨガ 笹島	10:30~11:15 初級エアロ 樋口	10:15~11:15 ジュニアスクールレッスン	10:30~11:15 ふみふみADW 岸
11:30~12:30 中級エアロ 宮島	11:45~12:30 みんなで筋トレ&ストレッチ 高山 ★	12:15~12:45 初めて背泳ぎ 堀切	
12:40~13:30 中上級エアロ 西川	12:45~13:35 骨盤コンディショニング 小高 ★	13:00~14:00 スイムレッスン 初・中・上級	
13:40~14:40 フィットネスサルサ オルティ	13:45~14:30 初級エアロ 小高	坂本・鈴山ゆ・守田	
14:45~15:30 美bodyスリム オルティ		14:00~14:30 初めて平泳ぎ 坂本	
15:40~16:25 初級エアロ 西川			
16:35~17:20 シェイプヨガ オルティ		15:30~20:30 ジュニアスクールレッスン	
19:30~20:30 ソフトヨガ 笹島	19:30~20:15 機式太極拳40式 大畑	20:30~21:30 スイムレッスン 上級 守田	
20:45~21:15 格闘技エクササイズ 橋本	20:15~21:00 42式太極剣(有料) 大畑	21:00~21:30 スイム初心者 坂本	
		21:30~22:00 初バタフライ 坂本	

木

スタジオA	スタジオB	レッスンプール 25m	フィットネスプール 20m
10:10~10:25 ストレッチ ｼﾞﾑｽﾀｯﾌ	上尾市委託事業 元気アップ教室		
10:30~11:00 初級エアロ 大沢		10:30~11:30 ジュニアスクールレッスン	10:30~11:30 アクアエクササイズ 新井(け)
11:10~12:10 中上級エアロ 大沢			
12:20~13:05 ラテンダンス ミゲル	12:05~13:05 リフティングフェイスヨガ 笹島 ★	12:00~13:00 スイムレッスン 初級 中村	
13:15~14:15 ヨガ 大川原			
14:25~15:10 けいらくビクス 大川原		14:30~15:30 スイムレッスン 初・中・上級 堀切・守田・岸	
15:20~16:20 ヨガ 大川原			
16:30~17:15 初級エアロ 浅野		15:30~20:00 ジュニアスクールレッスン	
19:15~20:00 クイックシェイプ 中川			19:00~20:00 腰痛 新井(け)
20:15~21:15 ヨガ 中川		20:00~21:00 スイムレッスン 中・上級 守田・中村	
		21:00~21:30 初クロール 堀切	
		21:30~22:00 スイム初心者 堀切	

金

スタジオA	スタジオB	レッスンプール 25m	フィットネスプール 20m
10:10~10:25 ストレッチ ｼﾞﾑｽﾀｯﾌ			
10:30~11:30 ラテンエアロ 宮島	10:50~11:20 骨盤コンディショニング 高畑 ★	10:30~11:30 スイムレッスン 上級・ﾏｽﾀｰｽﾞ 野田・東條	25m7コース目でキッズクラス実施
11:45~12:45 ジャズHIPHOP 明佳	11:30~12:00 骨盤コンディショニング 高畑 ★	11:30~12:30 スイムレッスン 初・中級 斉藤・堀切	
13:00~13:45 バレエストレッチ 斉藤(の)	12:15~13:15 ゆらりヨガ 石田 ★		12:30~13:00 スイム初心者 堀切
14:00~14:45 初級エアロ 松本		14:00~14:30 初バタフライ 坂本	13:10~13:55 アクアビクス 三浦
14:50~15:10 ボールストレッチ 新井(ゆ)本		14:30~15:30 スイムレッスン 初・中・上級 斉藤・岸・坂本	
15:15~16:15 ピラティス 栗原			
16:30~17:15 中級エアロ 栗原	16:45~17:30 バレエ〈ベビー〉 齋藤(の)		
	17:45~18:45 バレエ〈ジュニア〉 齋藤(の)	15:30~20:45 ジュニアスクールレッスン	
19:20~20:10 バレトン 小島			
20:20~21:05 姿勢矯正エクササイズ 小島		20:45~21:45 ﾏｽﾀｰｽﾞ守田 20:45~21:45 初・中級 坂本	
21:15~22:15 New Dance mi2			

土

スタジオA	スタジオB	レッスンプール 25m	フィットネスプール 20m
10:15~11:15 ZUMBA オルティ		10:30~12:30 ジュニアスクールレッスン	10:30~11:30 アクアビクス 新井(け)
11:30~12:20 中級エアロ 佐藤(み)			
12:35~13:20 骨盤コンディショニング 佐藤(み)			
13:35~14:05 ボールストレッチ 高山 ★		13:00~14:00 スイムレッスン 初級 守田	
14:15~15:15 中級エアロ 岡村		25m7コース目でキッズクラス実	
15:30~16:15 コアシェイプ 中川			
16:30~17:30 白水空手道教室(子供)			
19:00~19:30 ショートレッスン ジムスタッフ		15:30~19:30 ジュニアスクールレッスン	
		19:30~20:30 スイムレッスン 中・上級 守田・堀切	

日

スタジオA	スタジオB	レッスンプール 25m	フィットネスプール 20m
10:30~11:15 初級エアロ 浅野	11:00~12:00 HIPHOPキッズジュニア MANAMI	10:30~11:30 スイムレッスン マスターズ 坂本	
11:30~12:15 初級ステップ 浅野		11:30~12:30 スイムレッスン 中・上級 中村	
12:25~13:25 中上級エアロ 岡村	12:10~13:10 HIPHOPマスター MANAMI	12:30~13:30 スイムレッスン 初級 堀切	
13:35~14:20 格闘技エクササイズ 佐藤(ゆ)	13:25~14:25 ヒップホップ MANAMI	25mの一部コースを使用し「ファミリーデー」を実施（下	
14:30~15:30 ヨガ 中川		16:00~16:30 個人メドレー 坂本	
15:35~15:50 ボールストレッチ		16:30~17:00 スイム初心者 堀切	
15:55~16:10 バランストレーニング			

太枠は変更があったプログラムです。
・インストラクターの変更
・内容や時間の変更
・新規のプログラム　　等
※ショートプログラム等の臨時レッスンが開催される場合があります。別紙にてご確認いただくか、スタッフまでお問合せください。
※★印は整理券が必要なﾚｯｽﾝです。開始30分前に、ジムカウンターでお受け取り下さい。

※ジュニアスクールレッスン中の25mプール利用可能コースは次の通りです。
15:30～16:30　月～金3～5コース利用可能。
土曜日はご利用できません。

16:30～18:30　月～土までご利用できません。

※左記時間以外にも次のレッスンが行われています。
キッズクラス（25mプール7コース目）
火・金 10:30～11:30　　土 14:30～15:30

※ジュニアレッスンは、月によって実施日が異なります。別紙にてご確認ください。

※「ファミリーデー」は、家族・児童向けにプールを開放する時間帯です（有料）。（通常は毎月第2・第4日曜日に実施・GWや夏期は実施日が増えます）

※祝祭日はスタジオレッスンの変更があります。
プールレッスンは休講になります。

※　プログラムの内容・時間・担当は、インストラクターの都合により変更になる場合があります。
※　地震・停電・極端な悪天候・交通機関のまひなどの事由で、事前の予告なくレッスン休講や営業時間を変更する場合があります。たいへん恐れ入りますが、その際はお電話でご確認のうえご来館いただきますよう、お願い申し上げます。