# レッスンプログラム【2023年 4月～】

上尾スウェ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 |
|---|---|---|---|
| 10:30~11:15 中上級 エアロ MIKI | | 10:15~11:15 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 |
| 11:30~12:15 コンディショニング 相沢 | | 12:00~13:00 初めて4種目 中村 | 11:30~12:00 スイム初心者 篠村 |
| 12:30~13:15 フラダンス michi | | | |
| 13:30~14:15 体幹&ストレッチポール ジムスタッフ | | 14:00~14:25 初クロール 押見 | |
| 14:30~15:15 上級 エアロ 宮野 | | 14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 斉藤・早川・小倉 | |
| 15:30~16:15 初級 エアロ 宮野 | 15:30~16:00 下半身トレ 笹島 | | |
| 16:30~17:15 骨盤 コンディショニング 小高 | | 15:30~20:15 ジュニアスクールレッスン ※選手コースの時間を含む | |
| 19:30~20:15 ヨガ 笹島 | 19:30~20:15 SALSATION® (サルセーション) 樋口 | | |
| 20:30~21:15 初級 エアロ 西川 | | | 20:15~20:45 初バタフライ 中村 / 20:45~21:15 初めて平泳ぎ 中村 |

## 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 |
|---|---|---|---|
| 10:30~11:15 SALSATION® (サルセーション) 栗原 | 10:00~11:30 さわやか体操教室 | 10:30~11:30 スイムレッスン 上級・マスターズ 野田・東條 | 25mプール 1コース目でベビー 7コース目でキッズクラス実施 |
| 11:30~12:15 ピラティス 皆川 | | 12:00~13:00 スイムレッスン 初・中級 押見・早川 | |
| 12:30~13:15 ジャズHIPHOP 明佳 | | | 13:15~14:15 アクアエクササイズ 大久保 |
| 13:25~14:10 太極拳 鈴木 | | 14:00~14:25 初バタフライ 岸 | |
| 14:20~15:05 ヨガ 宮島 | | 14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 岸・堀切・早川 | |
| 15:15~16:00 初級 エアロ 谷川 | | | |
| 16:15~17:00 キックボクササイズ MIKI | | 15:30~20:15 ジュニアスクールレッスン ※選手コースの時間を含む | |
| 19:30~20:15 初心者エアロ SHOKO | 19:30~20:15 HIPHOP TAKACO | | |
| 20:30~21:15 ジャズ TAKACO | | 20:15~21:15 マスターズ 早川 20:45~21:15 初クロール 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 |
|---|---|---|---|
| 10:30~11:15 初級 エアロ 樋口 | 10:45~11:15 ストレッチポール ジムスタッフ | 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 |
| 11:30~12:15 ポルドブラ 皆川 | | | |
| 12:30~13:15 中上級 エアロ 西川 | 12:45~13:15 ひめトレ 小高 | 12:30~12:55 初めて背泳ぎ 篠村 | |
| 13:30~14:15 初級 エアロ 小高 | | 13:00~13:55 スイムレッスン 初・中・上級 岸・篠村・小倉 | |
| 14:30~15:15 美bodyスリム みっこ | | 14:00~14:25 初めて平泳ぎ 宇根 | |
| 15:30~16:15 初級 エアロ 宮島 | | | |
| 16:30~17:15 ヨガ 笹島 | | 14:30~20:15 ジュニアスクールレッスン ※選手コースの時間を含む | |
| 19:30~20:15 太極拳 大畑 | 19:30~20:15 ヨガ 浅野 | | |
| 20:15~21:00 太極扇(有料) 大畑 | | 20:15~21:15 スイムレッスン 上級 堀切 20:15~20:45 スイム初心者 宇根 20:45~21:15 初めて背泳ぎ 宇根 | |

## 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 |
|---|---|---|---|
| 10:30~11:15 初級 エアロ 大沢 | 10:45~11:15 ストレッチポール ジムスタッフ | 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) |
| 11:30~12:15 中上級 エアロ 大沢 | 11:30~12:15 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 篠村 | |
| 12:30~13:15 初心者エアロ SHOKO | | | |
| 13:30~14:15 ヨガ 大川原 | | | |
| 14:30~15:15 けいらくビクス 大川原 | | 14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 迫谷・早川・押見 | |
| 15:30~16:15 初級 エアロ 浅野 | | | |
| 16:30~17:15 ヨガ 浅野 | | 15:30~20:15 ジュニアスクールレッスン ※選手コースの時間を含む | |
| 19:30~20:15 クイックシェイプ 中川 | | | 19:00~20:00 腰痛 新井(け) / 20:00~21:00 スイムレッスン 初級 岸 |
| 20:30~21:15 ダンス入門 mi2 | | 20:15~21:15 スイムレッスン 中・上級 堀切・中村 | |

## 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 |
|---|---|---|---|
| 10:30~11:15 骨盤 コンディショニング 小高 | | 10:30~11:30 スイムレッスン 上級・マスターズ 野田・東條 | 25mプール 1コース目でベビー 7コース目でキッズクラス実施 |
| 11:30~12:15 ラテンエアロ 宮島 | 11:30~12:00 足腰健康体操 小高 | 12:00~13:00 スイムレッスン 初・中級 斉藤・堀切 | |
| 12:30~13:15 初めてジャズHIPHOP YUMI | 12:30~13:15 ヨガ 宮島 | | 13:00~13:30 スイム初心者 堀切 |
| 13:30~14:15 バレエストレッチ 齋藤 | | 14:00~14:25 初バタフライ 宇根 | |
| 14:30~15:15 初級 エアロ MIKI | | 14:30~15:25 スイムレッスン 初・中・上級 宇根・岸・早川 | |
| 15:30~16:15 ピラティス 栗原 | | | |
| 16:30~17:15 SALSATION® (サルセーション) 樋口 | | 15:30~20:15 ジュニアスクールレッスン ※選手コースの時間を含む | |
| 17:45~18:45 子供バレエ教室 齋藤 | | | |
| 19:30~20:15 バレトン 小島 | | | |
| 20:30~21:15 New Dance mi2 | 20:25~21:10 姿勢矯正エクササイズ 小島 | 20:15~21:15 マスターズ 小倉 20:15~21:15 初・中級 澁谷 | |

## 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 |
|---|---|---|---|
| 10:30~11:15 ZUMBA みっこ | 25mプール 1コース目でベビー 7コース目でキッズクラス実施 | 10:30~12:30 ジュニアスクールレッスン | 10:30~11:30 アクアピクス 新井(け) |
| 11:30~12:15 中上級 エアロ 佐藤(み) | 11:00~12:00 空手 エクササイズ 佐藤(真) | | |
| 12:30~13:15 骨盤 コンディショニング 佐藤(み) | | | |
| 13:25~14:10 初めてHIPHOP YUMI | | 13:00~14:00 スイムレッスン 初級 岸 | |
| 14:20~15:05 初中級ステップ 岡村 | | | |
| 15:15~16:00 中級 エアロ 岡村 | | | |
| 16:30~17:30 白水空手道教室(子供) | | 15:30~19:30 ジュニアスクールレッスン | |
| 17:45~18:45 ジャズHIPHOP (中学・高校生) 経験者クラス 明佳 | | | |
| 19:00~19:30 ショートレッスン ジムスタッフ | | 19:30~20:15 スイムレッスン 中・上級 澁谷 | |

## 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 |
|---|---|---|---|
| 10:20~11:05 初級 エアロ 浅野 | | 10:30~11:30 スイムレッスン マスターズ 堀切 | |
| 11:15~12:15 HIPHOP キッズジュニア (初～中級者) TAKACO | | 11:30~12:30 スイムレッスン 中・上級 中村 | |
| 12:15~13:15 HIPHOP マスター (中～上級者) TAKACO | | 12:30~13:30 スイムレッスン 初級 宇根 | |
| 13:25~14:10 格闘技エクササイズ 佐藤(裕) | 13:30~14:15 ストレッチ&ダンスステップ TAKACO | | |
| 14:30~15:15 ヨガ 中川 | | | |
| 15:30~16:15 中級 エアロ 宮野 | | 16:00~17:00 個人メドレー 宇根 16:35~17:00 スイム初心者 押見 | |

※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4、5コース利用可能。
土曜日はご利用できません。
※水曜日は14:30～ジュニアスクールを行います。
14:30～15:30の間は3～5コース利用可能です。

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。
ベビークラス(25mプール1コース目)
キッズクラス(25mプール7コース目)
火・金 10:30～11:30 土10:10～11:10

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
※Aスタジオは定員21名です。Bスタジオの定員は4名もしくは5名になります。
参加には整理券が必要です。
開始15分前に、ジムカウンターでお受け取り下さい。定員になり次第終了です。

※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。
※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。
※毎月29日はプールレッスンが全て休講になります。

※ 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。