ディーズスポーツプラザ 邑楽店● 9月レッスンスケジュール

火曜日

- ラジオ体操
- ヨガ 中村 10:15～11:15
- 初中級エアロ 舞子 11:30～12:15
- フラダンス 楢原恵美 13:15～14:00
- ピラティス マリア 14:15～15:00
- ZUMBA 駒井 15:15～16:00
- (体操教室) 16:30～17:30
- (体操教室) 17:30～18:30
- BODY BALANCE 榊原 19:15～20:00
- LesMills CORE 榊原 20:15～20:45
- BODY COMBAT30 立澤 21:00～21:30
- アクアビクス 金子 学美 10:30～11:00
- 中級 小倉 一人 11:30～12:15 / 上級 石山 洋子 11:30～12:30
- はじめてスイム 新井せつ子 12:45～13:15
- フリー＆ウォーキング
- (1時間目) スクール 15:30～16:30
- (2時間目) スクール 16:30～17:30
- (3時間目) スクール 17:30～18:30
- フリー＆ウォーキング 19:00～
- 健康体操 1・2週目 金子学美 3・4週目 新井せつ子 20:10～20:40
- 初めてスイム 1・2週目 金子 学美 3・4週目 飯塚 明子 20:45～21:15
- フリー&ウォーキング

水曜日

- ラジオ体操
- ファンステップ 川田裕美 10:15～11:00
- ファンエアロ 川田裕美 11:15～12:00
- ヨガ マリア 13:15～14:00
- バレトン 伊豆 14:15～15:00
- LesMills CORE 八木 15:15～15:45
- (空手教室) 16:30～17:30
- (空手教室) 17:30～18:30
- BODY BALANCE 30 藤澤 19:15～20:00
- BODY COMBAT 小貫 20:15～21:00
- ZUMBA Miyo 21:15～22:00
- 健康体操 石山 洋子 10:30～11:00
- 中級 飯塚 明子 11:30～12:15 / 上級 浅井 晶 11:30～12:30
- ウォーキング 新井せつ子 12:45～13:30
- フリー＆ウォーキング
- (1時間目) スクール 15:30～16:30
- (2時間目) スクール 16:30～17:30
- (3時間目) スクール 17:30～18:30
- フリー＆ウォーキング 19:00～
- Stroke Swim 小倉 一人 20:15～20:45
- フリー＆ウォーキング
- フリー&ウォーキング

木曜日

- ラジオ体操
- ZUMBA 小形 10:15～11:00
- ヨガ 亜里沙 11:15～12:00
- LesMills CORE 八木 12:15～12:45
- ZUMBA Miyo 13:00～13:45
- 自重トレーニング ゆかり 14:15～15:00
- ヨガ 持田育枝 15:15～16:15
- (こうずけキッズアカデミア) 幼児クラス 16:30～17:40
- (こうずけキッズアカデミア) 小学生クラス 17:20～18:30
- BODY PUMP 大脳 19:15～20:00
- ヨガ 持田育枝 20:15～21:15
- 健康体操 飯塚 明子 10:30～11:00
- 中級 松田 明子 11:30～12:15 / 上級 榊原 潤 11:30～12:30
- フリー＆ウォーキング
- (1時間目) スクール 15:30～16:30
- (2時間目) スクール 16:30～17:30
- (3時間目) スクール 17:30～18:30
- フリー＆ウォーキング 19:00～
- マスターズ 石山 洋子 20:30～21:30
- フリー＆ウォーキング
- フリー&ウォーキング

金曜日

- ラジオ体操
- ピラティス 松田明子 10:15～11:00
- 美骨盤シェイプ 駒井 11:15～11:45
- ポルドブラ 伊豆 13:15～14:00
- 初中級エアロ 舞子 14:15～15:00
- ダンスエクササイズ 駒井 15:15～16:00
- ZUMBA YOKO 19:15～20:00
- LesMills CORE 八木 20:15～20:45
- BODY ATTACK 小貫 21:00～21:45
- ウォーキング 金子 学美 10:30～11:00
- 初級 金子 学美 11:30～12:00 / 中級 榊原 潤 11:30～12:15 / 上級 小倉 一人 11:30～12:30
- フリー＆ウォーキング
- (1時間目) スクール 15:30～16:30
- (2時間目) スクール 16:30～17:30
- (3時間目) スクール 17:30～18:30
- フリー＆ウォーキング 19:00～
- Aerobic Swim 飯塚 明子 20:15～21:00
- フリー＆ウォーキング
- フリー&ウォーキング

土曜日

- ラジオ体操
- ボディリセット YOKO 10:15～11:00
- REEJAM YOKO 11:15～12:00
- ZUMBA 駒井 13:15～14:00
- BODY COMBAT 小貫 14:15～15:00
- (キッズダンス) 16:00～17:00
- (キッズダンス) 17:00～18:00
- ボディコンディショニング Miyo 18:15～19:00
- ZUMBA Miyo 19:15～20:00
- フリー&ウォーキング
- スイムスクール
- 中級 新井 せつ子 12:30～13:15
- リノ水泳教室
- フリー＆ウォーキング
- (1時間目) スクール 14:30～15:30
- (2時間目) スクール 15:30～16:30
- (3時間目) スクール 16:30～17:30
- フリー＆ウォーキング 19:00～
- Basic Swim 新井 せつ子 19:30～20:00
- フリー＆ウォーキング

日曜日

- ヨガ 伊豆 10:15～11:00
- バレトン 伊豆 11:15～12:00
- BODY PUMP 大脳 13:15～14:00
- BODY ATTACK 小貫 14:15～15:00
- フリー＆ウォーキング ※月1回で 10:00～11:50 ファミリープールとしてコースが制限されます。
- フリー&ウォーキング
- 日曜日のプールエリアのご利用は18:45までとなります。

※プールエリアのご利用時間は22:00(土曜日は２０：４５・日曜日は１８：４５)までとなります。
※コーチの公休により担当、内容、日時の変更、休講になる場合がございます。
★…前月のレッスンから変更があります。ご確認ください。
(名称) となっているレッスンにつきましてはキッズレッスンになりますので成人の方はご利用できません。