

スプレーガ 三條 レッスンスケジュール 2019.5

月				火				水				木				金				土				日			
新スタジオ	スタジオ	ジム	プール	新スタジオ	スタジオ	ジム	プール	新スタジオ	スタジオ	ジム	プール	新スタジオ	スタジオ	ジム	プール	新スタジオ	スタジオ	ジム	プール	新スタジオ	スタジオ	ジム	プール	新スタジオ	スタジオ	ジム	プール
定員11名! 9:45-10:20 フットコンディショニング 倉橋 10:00-10:45 VPR (ハイパー) <ウエスト> 中山 10:30-10:50 ストレッチ 11:00-11:45 BIG3 ランニング 中山 定員12名! 12:00-12:45 シルク サスペンション 長井 13:00-14:00 シルク フレ<足> 13:30-13:50 フット&コンディショニング プリビックス 笠原 14:00-14:45 4種目 500m~1.2コース 小橋 16:00-17:00 スタジオ サッカースクール 年少~年長 17:00-18:00 野球スクール ヒキナースクラス 18:00-19:00 野球スクール アドバンスクラス 19:30-20:15 19:30-20:15 19:30-20:15 20:30-21:15 20:30-21:15	11:00-11:20 チョールストレッチ <定員10名> 11:00-11:45 ランニング 神原 12:00-12:45 TRX 13:00-13:45 フット&コンディショニング 1.2コース 倉橋 14:00-14:45 4種目 500m~1.2コース 小橋 16:00-17:00 スタジオ サッカースクール 年少~年長 17:00-18:00 野球スクール ヒキナースクラス 18:00-19:00 野球スクール アドバンスクラス 19:30-20:15 19:30-20:15 20:30-21:15 20:30-21:15	11:05-11:30 初級2種目 4.5コース 小橋 11:35-11:50 フォームアドバイス 4コース 小橋 13:00-13:45 健康水中運動 1~3コース 佳奈絵 14:00-14:45 4種目 500m~1.2コース 小橋 16:00-17:00 スタジオ サッカースクール 年少~年長 17:00-18:00 野球スクール ヒキナースクラス 18:00-19:00 野球スクール アドバンスクラス 19:30-20:15 19:30-20:15 20:30-21:15 20:30-21:15	10:00-10:45 パルエ ストレッチ 坪谷 11:00-11:45 かんたんエアロ 坪谷 12:00-12:45 ストレッチ & パワーキック TAKASHI 13:00-13:45 ホリメイク ヒップアップ TAKASHI 14:00-14:45 メニュースイム 4種目 700m~1.2コース 大野 16:00-17:00 体育スクール 幼児 17:00-18:00 体育スクール 1-3年生 18:00-19:00 体育スクール 4-6年生 19:30-20:15 19:30-20:15 20:30-21:15 20:30-21:15	10:00-10:20 フットコンディショニング 倉橋 10:25-10:40 体操 トレーニング 10:45-11:30 ZUMBA <ズンバ> 理沙 11:45-12:30 7th FIT 中山 12:45-13:30 シルク サスペンション 星 13:00-14:00 ストレッチヨガ 大野 14:15-14:45 からだリセット 倉橋 16:00-17:00 体育スクール 幼児 17:00-18:00 HIPHOP ダンススクール 1-4年生 18:00-19:00 HIPHOP ダンススクール 4-6年生 19:30-20:15 19:30-20:15 20:30-21:15 20:30-21:15	9:45-10:50 園児水泳教室 1.6コース 10:00-10:20 園児水泳教室 1.6コース 10:30-10:50 ストレッチ 11:00-11:30 筋力トレーニング 5.6コース 佳奈絵 11:30-12:30 スイムトレーニング 1,000m~1.3コース 大野 13:00-13:45 アクアシェイプ 1.2コース 小橋 14:00-14:45 はじめてのフィンスイム 1.2コース 佳奈絵 15:00-16:00 キッズスイミング 16:00-17:00 体育スクール 幼児 17:00-18:00 体育スクール 1-3年生 18:00-19:00 体育スクール 4-6年生 19:00-20:30 競泳選手クラス 20:00-21:00 スイムトレーニング 800m~1.3コース	9:30-10:15 パワーキック 片岡 10:00-10:45 体操 トレーニング & ゆがみリセット 中山 10:30-10:50 ストレッチ 11:00-11:45 ファンクショナル サークル 中山 12:00-12:45 パワーキック 中山 12:15-13:00 筋力 & ストレッチ 石田 13:15-13:35 ボールストレッチ <定員18名> 15:00-16:00 キッズスイミング 16:00-17:00 体育スクール 幼児 17:00-18:00 体育スクール 1-3年生 18:00-19:00 体育スクール 4-6年生 19:00-20:30 競泳選手クラス 20:00-21:00 スイムトレーニング 800m~1.3コース	10:00-11:00 体操 トレーニング & ゆがみリセット 笠原 11:15-12:00 ZUMBA GOLD <ズンバゴールド> 理沙 13:00-13:45 健康水中運動 1~3コース 小橋 14:00-14:45 はじめてのフィンスイム 1.2コース 佳奈絵 15:00-16:00 キッズスイミング 16:00-17:00 体育スクール 幼児 17:00-18:00 体育スクール 1-3年生 18:00-19:00 体育スクール 4-6年生 19:00-20:30 競泳選手クラス 20:00-21:00 スイムトレーニング 800m~1.3コース	9:30-10:30 体育スクール 幼児 10:00-11:00 キッズスイミング 10:30-11:30 体育スクール 幼児 11:00-12:00 キッズスイミング 1~3コース 11:30-12:30 体育スクール 年長~2年生 12:30-13:30 体育スクール 1~3年生 13:30-14:30 体育スクール 4~6年生 15:00-16:00 キッズスイミング 16:00-17:00 体育スクール 幼児 17:00-18:00 体育スクール 1-3年生 18:00-19:00 体育スクール 4-6年生 19:00-20:30 競泳選手クラス 20:00-21:00 スイムトレーニング 800m~1.3コース	10:00-10:15 フレ<足> 10:20-10:35 お風呂しめ 10:45-11:30 通臂わり レッスン① 11:40-12:25 通臂わり レッスン② + ストレッチ ※日曜日は 通臂わり 担当者&レッスンが 異なります。 店内掲示にて ご確認ください。																		