

グラスハウス スタジオプログラム 11月

	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00							
30	10:15~10:45 らくらく腰痛体操 (岡崎)		10:30~11:00 ボディメイク (石原)	10:15~10:45 太極拳(初級) (松尾)	10:15~10:45 とことん!膝ケア (野中)		
11:00	11:00~11:30 初心者エアロ (入澤)		11:15~11:45 のびのび体操/健康体操 (光石)	11:00~11:30 太極拳(中級) (松尾)	11:00~11:30 リラックスヨガ (芦田)		
30			18日 のびのび体操 11日、25日 健康体操				
13:00					13:00~13:30 ZUMBA (石原)		
30	13:30~14:00 コアダンス (神谷)	13:15~13:45 ポルドブラ (岸本)	13:15~13:45 ZUMBA (石原)	13:30~14:00 さわやかエアロ (神谷)		13:30~14:00 各週レッスン	
14:00					13:45~14:15 マーシャルファイト (野中)		
30	14:15~14:45 ダンスエアロ (Take3)	14:00~14:30 ボディスクラプト (野中)	14:00~14:30 バーオソル (影山)	14:15~14:45 ミズノ ウエルラウンド (岡崎)		14:30~15:00 ボールEX (野中)	
15:00	15:00~15:30 健康体操	14:45~15:15 棒体操 (野中)	14:45~15:15 健康体操 (岡崎)	15:00~15:25 健康ストレッチ			
30							
16:00							
30							
17:00			16:45~18:00 MIZUNO SPORTS SCHOOL 運動遊び 教室 *有料*		16:45~18:00 MIZUNO SPORTS SCHOOL 運動遊び 教室 *有料*		
30							
18:00							
30							
19:00	19:00~19:30 コアトレーニング (岡崎)	19:00~19:30 POPピラティス (MARI)	19:00~19:30 HIP-HOP Dance (Take3)	19:00~19:30 リラックスヨガ (芦田)			
30							
20:00	19:45~20:15 ZUMBA (石原)	20:45~20:15 のびのび体操 (光石)	19:45~20:15 マーシャルファイト (野中)	19:45~20:15 らくらくエアロ (杉山)			
30							
21:00							

<営業時間>

平日/10時~21時 土日祝/10時~20時

休館日/毎週火曜(火曜祝日の場合は翌日)

※都合により代行/休講とさせて頂く場合がございます。予めご了承ください。

※レッスン開始10分以降の途中参加や途中退出はご遠慮ください。止むを得ず退出される場合はインストラクターへお声かけください。

各週

- 1日(日) ポルドブラ (岸本)
- 3日(祝火) HIP-HOP (Take3)
- 8日(日) ボディメイク (石原)
- 15日(日) POP ピラティス (MARI)
- 22日(日) らくらく エアロビクス (KAO)
- 23日(祝月) らくらく エアロビクス (杉山)
- 29日(日) 初級ダンス (岸本)

グラスハウス プールプログラム 11月

月	火	水	木	金	土	日、祝
10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00						
				11:30～12:00 水中ウォーキング (光石) 全コース使用	10:45～12:00 MIZUNO SPORTS SCHOOL ジュニア スイミング * 有料 * 全コース使用	
				13:30～14:00 ミットウォーク (光石)		
14:00～14:45 成人スイム (1レーン使用) * 有料 *	14:00～14:45 初級クロール ワンポイントレッスン * 有料 *			14:00～14:45 初級クロール ワンポイントレッスン * 有料 *	16:00～16:30 水中ウォーキング (神崎) 全コース使用	16:00～16:30 健康EX (野中) 全コース使用
				16:45～18:00 MIZUNO SPORTS SCHOOL ジュニア スイミング	16:45～18:00 MIZUNO SPORTS SCHOOL ジュニア スイミング	16:45～18:00 MIZUNO SPORTS SCHOOL ジュニア スイミング
* 有料 * 全コース使用	* 有料 * 全コース使用			* 有料 * 全コース使用	18:15～19:30 MIZUNO SPORTS SCHOOL ジュニア スイミング * 有料 * 全コース使用	

- * レッスンに参加される場合は水泳キャップが必要となります。レッスン中、フィットネスプールは参加者以外、ご利用いただけません。
- * レッスン開始後10分以上経過しての参加はご遠慮ください。(ケガ等の防止の為)
- * レッスンプログラムは都合により変更/休講とさせていただく事がございます。予めご了承ください。
- * 通常の帽子やサンバイザーをご利用の場合は、スイムキャップの上からご利用ください。