

# ガラスハウス 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<br>らくらく腰痛体操<br>(岡崎)  |   | 10:30～11:00<br>ボディメイク<br>(石原)                                   | 10:15～10:45<br>太極拳(初級)<br>(松尾)          | 10:15～10:45<br>とことん！膝ケア<br>(野中)                                 |                                  |                                   |
| 11:00 | 11:00～11:30<br>初心者エアロ<br>(入澤)    |   | 11:15～11:45<br>のびのび体操/健康体操<br>(光石)                              | 11:00～11:30<br>太極拳(中級)<br>(松尾)          | 11:00～11:30<br>リラックスヨガ<br>(芦田)                                  |                                  |                                   |
| 30    |                                  |   | 18日<br>のびのび体操<br>11日、25日<br>健康体操                                |   |   |                                  |                                   |
| 12:00 |                                  |   |   |   |   |                                  |                                   |
| 30    |                                  |   |   |   |   |                                  |                                   |
| 13:00 |                                  |   |   |   |   | 13:00～13:30<br>ZUMBA<br>(石原)     |                                   |
| 30    | 13:30～14:00<br>コアダンス<br>(神谷)     |   | 13:15～13:45<br>ポルドブラ<br>(岸本)                                    | 13:15～13:45<br>ZUMBA<br>(石原)            | 13:30～14:00<br>さわやかエアロ<br>(神谷)                                  |                                  | 13:30～14:00<br>各週レッスン             |
| 14:00 |                                  |   | 14:00～14:30<br>ボディスクラプト<br>(野中)                                 | 14:00～14:30<br>バーオソル<br>(影山)            | 14:15～14:45<br>ミズノ ウェルラウンド<br>(岡崎)                              | 13:45～14:15<br>マーシャルファイト<br>(野中) |                                   |
| 30    | 14:15～14:45<br>ダンスエアロ<br>(Take3) |   |   |   |   |                                  |                                   |
| 15:00 | 15:00～15:30<br>健康体操              |   | 14:45～15:15<br>棒体操<br>(野中)                                      | 14:45～15:15<br>健康体操<br>(岡崎)             | 15:00～15:25<br>健康ストレッチ  | 14:30～15:00<br>ボールEX<br>(野中)     |                                   |
| 30    |                                  |   |   |   |   |                                  |                                   |
| 16:00 |                                  |   |   |   |   |                                  | 各週                                |
| 30    |                                  |   |   |   |   |                                  | 1日(日)<br>ポルドブラ<br>(岸本)            |
| 17:00 |                                  |   | 16:45～18:00<br>MIZUNO<br>SPORTS<br>SCHOOL<br>運動遊び<br>教室<br>*有料* |   | 16:45～18:00<br>MIZUNO<br>SPORTS<br>SCHOOL<br>運動遊び<br>教室<br>*有料* |                                  | 3日(祝火)<br>HIP-HOP<br>(Take3)      |
| 30    |                                  |   |   |   |   |                                  | 8日(日)<br>ボディメイク<br>(石原)           |
| 18:00 |                                  |   |   |   |   |                                  | 15日(日)<br>POP<br>ピラティス<br>(MARI)  |
| 30    |                                  |   |   |   |   |                                  | 22日(日)<br>らくらく<br>エアロビクス<br>(KAO) |
| 19:00 | 19:00～19:30<br>コアトレーニング<br>(岡崎)  |   | 19:00～19:30<br>POPピラティス<br>(MARI)                               | 19:00～19:30<br>HIP-HOP Dance<br>(Take3) | 19:00～19:30<br>リラックスヨガ<br>(芦田)                                  |                                  | 23日(祝月)<br>らくらく<br>エアロビクス<br>(杉山) |
| 30    |                                  |   |   |   |   |                                  | 29日(日)<br>初級ダンス<br>(岸本)           |
| 20:00 | 19:45～20:15<br>ZUMBA<br>(石原)     |   | 20:45～20:15<br>のびのび体操<br>(光石)                                   | 19:45～20:15<br>マーシャルファイト<br>(野中)        | 19:45～20:15<br>らくらくエアロ<br>(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。

# ガラスハウス プールプログラム 11月

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

- \* 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きます。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。