

フィットネスクラブ ミズノウエルネス本店 レッスンタイムスケジュール 2022年11~12月

	月曜日			火曜日			水	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00		ラララ		ラララ	ラララ				ラララ			ラララ							
9:30	モーニングストレッチ 9:30 (20分) スタッフ★	ラララサーキット ① 9:15~10:15 (60分)		モーニングストレッチ 9:30 (20分) スタッフ★	ラララサーキット ① 9:15~10:15 (60分)				ラララサーキット ① 9:15~10:15 (60分)			ラララサーキット ① 9:15~10:15 (60分)			モーニングストレッチ 9:30 (20分) スタッフ★				
10:00		ラララ		ラララ	ラララ				ラララ			ラララ							
10:30	エアロ中級 10:15 (45分) 角田★	姿勢改善ストレッチ ② 10:30~11:30 (60分)		先着順にて25名 9:00よりチケットを配布します。	ラララフィット ② 10:30~11:30 (60分)				ラララフィット ② 10:30~11:30 (60分)			ラララサーキット ライト ② 10:30~11:30 (60分)			エアロ中級 10:15 (45分) 坂本★★★				エアロ中級 10:15(45分) 坂本★★★
11:00		水の中ウォーキング 10:45 (30分) スタッフ★		ヤマナボディローリング 10:30 (45分) ハ木★	アクアビクス 10:30 (30分) 高山★				アクアビクス 10:30 (30分) 高山★			エアロ初級 10:30 (30分) スタッフ★			クロール&バタフライ 10:30 (45分) 青野★★				
11:30	キレイBody 11:20 (20分) 高橋★			先着25名	有料				有料						1コース定員15名				
12:00		リラククスヨガ 12:00(45分) 原田★		スイム入門 11:30 (30分) スタッフ★	グループフォーム 11:15 (45分) 村上★				グループフォーム 11:30 (45分) 村上★			リラククスヨガ 11:40(45分) 津田★			背泳ぎ&平泳ぎ 11:30 (45分) 青野★★				筋コン簡コン 11:30 (30分) スタッフ★
12:30		ラララ		スイム4泳法 12:15 (45分) スタッフ★	ヤマナフット 12:15 (20分) ハ木★				スイム初級 12:15 (45分) スタッフ★						1コース定員15名				お腹引き締め 12:00 (20分) スタッフ★
13:00		サーキット&姿勢シャキーン ③ 12:45~13:45 (60分)		お腹引き締め 13:30 (20分) スタッフ★	ラララサーキット ③ 12:45~13:45 (60分)				ラララサーキット ③ 12:45~13:45 (60分)			ラララサーキット ③ 12:45~13:45 (60分)			スイム中級 12:30 (45分) 青野★★				スイム4泳法 12:30 (45分) 古川★
13:30		ラララ		1コース定員15名	1コース定員15名				1コース定員15名			フィットネスフラ 13:15 (45分) 川西★			1コース定員15名				リラククスヨガ 13:00(45分) 山本愛★
14:00	ポールストレッチ 14:00 (30分) スタッフ★	ラララサーキット ライト ④ 14:00~15:00 (60分)		筋コン簡コン ④ 14:00~15:00 (60分)					筋コン簡コン 13:00 (30分) スタッフ★						スイム中級 12:30 (45分) 青野★★				スイム4泳法 12:30 (45分) 古川★
14:30				お腹引き締め 13:30 (20分) スタッフ★	1コース定員15名				1コース定員15名						1コース定員15名				スイム上級 13:30 (45分) 古川★★★
15:00	健美操 15:00 (45分) 木脇★			スイム初級 12:15 (45分) スタッフ★	1コース定員15名				スイム中級 12:30 (45分) スタッフ★★						1コース定員15名				ポールストレッチ 14:00 (30分) スタッフ★
15:30				水中ウォーキング 15:00 (30分) スタッフ★	2コース定員20名				水中ウォーキング 15:00 (30分) スタッフ★			ムービングヨガ 14:30 (45分) 森上★							定員20名
16:00				子ども水泳教室 幼児クラス 15:45~16:45 (60分)	1コース使用				子ども水泳教室 幼児クラス 15:45~16:45 (60分)										アクアビクス 15:00 (30分) 伊藤★
16:30				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)	2コース使用				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)										有料
17:00				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)	3コース使用				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)										有料
17:30				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)	3コース使用				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)										有料
18:00				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)	3コース使用				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)										有料
18:30				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)	3コース使用				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)										有料
19:00				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)	3コース使用				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)										有料
19:30				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)	3コース使用				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)										有料
20:00				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)	3コース使用				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)										有料
20:30				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)	3コース使用				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)										有料
21:00				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)	3コース使用				子ども水泳教室 小学生クラス 17:10~18:15 (65分)										有料

レッスンの定員について
 スタジオレッスン：25名 スイムレッスン：15名
 水中ウォーキング：20名 アクアビクス：25名
 ※先着順にてチケットをお取りください。



スタッフの体調管理



スタッフの感染予防



教室・スクール内の衛生管理



消毒



換気



筋コンディショニング系



有酸素系



コンディショニング系



リラックス系



スイム系



有料：有料教室

ラ：ラララプログラム

スイムクラス参加対象基準 ~ご自身の泳力を合うクラスへご参加ください~

- スイム入門：クロール20m完泳を目指す方
- スイム初級：クロール40m完泳を目指す方
- スイム中級：クロールと背泳ぎが泳ぐことができ、平泳ぎ・バタフライの習得を目指す方
- スイム上級：4泳法を泳ぐことができ、さらに泳ぎを極めたいという方