



コモノ・フィットネス クラブ

R.6年 9 月 レッスンスケジュール

※場合により、中止・休講・担当変更・内容変更になる場合があります
 ※ワンポイントは4種目が25M泳げる方のみ受講可能です。
 ※背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライはクロールが25M泳げる方のみ受講可能です。

レッスンの予約について

レッスン予約時間 レッスン開始時間の1時間前【体幹ヨガのみ45分前】

レッスン予約場所 ■スタジオレッスン/ジムカウンター ■プールレッスン /フロント

※レッスン受講数の制限はありません。※電話予約はできません。※ご本人様のみご予約できます。

月曜日 休館日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO
10:00	担当変更											
11:00	クロール&背泳ぎ 11:00~11:45 加藤	太極拳 11:00~12:00 中川・小山	アクアビクス 11:00~/30分 吉崎	体幹ヨガ 10:45~11:45 森	ワンポイント(4種目) 11:00~11:45 横山	整えるヨガ 11:00~11:45 大城	アクアウォーク 11:00~/30分 横山		背泳ぎ 11:00~11:45 吉崎		クロール呼吸 11:00~11:45 吉崎	
12:00		スッキリヨガ 12:15~13:00 村上				はじめてエアロ 12:15~13:00 湯浅		バレトン 11:30~12:15 加藤(美)		ストレッチ 12:10~/30分 吉崎		
13:00	担当変更	ステップ&ちよいトレ 13:15~14:00 猿木		エアロ&筋トレ 13:00~13:45 横山			担当変更	ヨーガ 12:35~13:25 加藤(美)				ほぐし& ストレッチボール 1週目村上 リンパ体操& ストレッチボール 2週目以降岡部 12:45~13:45
14:00	脂肪さようなら 13:30~/30分 加藤		平泳ぎ 13:45~14:30 青木		アクアビクス 13:30~/30分 辻	初級エアロ 13:30~14:30 山中	バタフライ 13:30~14:15 守口		筋コンウォーク 13:30~/30分 横山	爽快ステップ 13:15~14:00 吉崎		ワンポイント(4種目) 14:00~14:45 吉崎
15:00	4種目スイム 14:15~15:00 加藤				クロール 14:15~15:00 加藤							
19:00	担当変更											
20:00	アクアウォーク 19:15~/30分 吉崎	上級エアロ 19:30~20:15 西井	クロール&背泳ぎ 19:30~/30分 横山	初級エアロ 19:30~20:15 辻	4種目スイム 19:30~/30分 加藤	中級ステップ/西井 FRP/加藤(美) 19:30~20:15	アクアビクス 19:15~/30分 吉崎	リラククスヨガ 19:30~20:15 伊東		パワーヨガ 19:15~20:15 小寺		
21:00												

ワンポイント		
1週目	(木) 背泳ぎ	(日) バタフライ
2週目	平泳ぎ	背泳ぎ
3週目	クロール	平泳ぎ
4週目	バタフライ	クロール
5週目	なし	4種目

中級ステップ/FRP	
1,2,3週ステップ	4週FRP

日曜日スタジオレッスン	
1週目村上	2週目以降岡部