2025年5月レッスンスケジュール

COMONO FITNESS CLUB
コモノ・フィットネス クラブ

レッスンの予約について

・レッスンは予約制となります
・レッスン開始の1時間前より予約可能
【体幹ヨガ・爽快ステップは45分前】
・ご本人様のみ予約可能
・電話予約は不可(更衣室からの内線電話は可)
・予約場所 プールレッスン/フロント スタジオレッスン/ジム

注意事項

・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。

火曜日

プール
- クロール&背泳ぎ 11:00~11:45 加藤
- アクアウォーク 13:30~14:00 横山
- ワンポイント 14:15~15:00 岡嶋 ◀担当変更

スタジオ
- 太極拳 11:00~12:00 中川・小山
- スッキリヨガ 12:15~13:00 村上
- ステップ&ちょいトレ 13:15~14:00 猿木

夜レッスン
- アクアウォーク 19:15~19:45 吉崎
- 上級エアロ 19:30~20:15 西井

水曜日

プール
- アクアビクス 11:00~11:30 吉崎
- 平泳ぎ 13:45~14:30 堀田

スタジオ
- 体幹ヨガ 10:45~11:45 森
- エアロ&筋トレ 13:00~13:45 横山

夜レッスン
- クロール&背泳ぎ 19:30~20:00 加藤
- 初級エアロ 19:30~20:15 辻

木曜日

プール
- 4種目スイム 11:00~11:45 吉崎
- アクアビクス 13:30~14:00 辻
- 背泳ぎ 14:15~15:00 吉崎

スタジオ
- 整えるヨガ 11:00~11:45 大城
- はじめてエアロ 12:15~13:00 湯浅
- 初級エアロ 13:30~14:30 山中

夜レッスン
- 4種目スイム 19:30~20:00 横山 ◀担当変更
- 中級ステップ【2.3週目】 19:30~20:15/西井
- FRP【4・5週目】 19:30~20:15/加藤(美)

金曜日

プール
- アクアウォーク 11:00~11:30 横山
- バタフライ 13:30~14:15 新山

スタジオ
- バレトン 11:30~12:15 加藤(美)
- ヨーガ 12:35~13:25 加藤(美)

夜レッスン
- アクアビクス 19:15~/吉崎
- マスターズ 19:30~20:15/青木 ◀時間変更 場所/SSプール
- バラエティー 19:30~20:15 鈴木

土曜日

プール
- クロール 11:00~11:45 吉崎
- 筋コンウォーク 13:30~14:00 横山

スタジオ
- ストレッチ 12:10~12:40 吉崎
- 爽快ステップ 13:10~13:55 吉崎 ◀予約時間変更 45分前より可能

夜レッスン
- パワーヨガ 19:15~20:15 小寺

日曜日

プール
- クロール呼吸 11:00~11:45 加藤
- ワンポイント 14:00~14:45 加藤

スタジオ
- ほぐし&ストレッチポール/1週目 12:45~13:45/村上
- リンパ体操&ストレッチポール/2週目以降 12:45~13:45/岡部

ワンポイント練習種目

	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
火曜日	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	ー
日曜日	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	ー