

スタジオ 教室スケジュール

2010年10月～2011年3月まで

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		祝日
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	
10:00	9:50 はじめてボール 村上	9:50 ビギナー 早川	9:50 パワーヨガ 林		9:50 自強術 松本	9:50 練功 富田	10:00 ヨガ 関	9:55 ソフトステップ 田中(陽)	9:50 ステップスタート 伊庭		9:50 はじめてエアロ	9:50 ストリートダンス 坂井(祐)	
:30									10:30	10:45	10:30	11:00	
11:00	10:45 レギュラー 早川	10:45 フラダンス 西川	11:00 ソフト カローリバーナー 吉田	10:55 カローリバーナー 小出	11:00 ステップ 富田	11:00 リラックスヨガ 清水	11:10 マーシャルアーツ 吉田	10:55 ピラテス(有料) 原楨	11:40 ヨガ 岡田	11:40 ラテンエアロ 中畑	11:25 ソフトステップ 蔵柁	11:00 ヨガ 小原	
:30													
12:00	12:00 はじめてエアロ	11:55 ソフトステップ 水本	12:00 ソフトステップ 浅貝	12:05 ラテンエアロ 中畑	12:15 マッスルメイキング 村上	12:10 ストリートダンス 西田	12:10 カローリバーナー 原楨	12:10 美容パレエ 新国	11:40 ソフトステップ 浅貝	11:40 ビギナー 岡田	12:20 ZUMBA 岸	12:10 空手シェイプ 小原	
:30													
13:00	12:45 ZUMBA 岸	12:50 ソフト カローリバーナー 水本	13:00 ビギナー 大澤	13:00 ボールdeピラテス 岸田	13:15 カローリバーナー 早川	13:20 フラダンス 西川	13:20 ソフトステップ 蔵柁	13:20 ヨガ 松本	12:35 オリジナル 中川(千)	12:35 ジャイロキネシス 新野	13:30 ソフト カローリバーナー	13:10 はじめてスピニング	
:30													
14:00	13:45 マッスルメイキング 浅貝	13:45 ヨガ 福島	14:00 マーシャルアーツ 村田	14:10 フラ&フットセラピー 坂井(範)	14:30 ボールdeピラテス 井口	14:35 ビギナー 吉田	14:15 カローリバーナー 富田	14:30 メリハリBODY 中川(千)	13:45 ロー&ハイ 森本	13:45 はじめてストリートダンス 上坂	14:25 ステップスタート	14:00 ステップ(有料) 富田	
:30													
15:00	14:45 ステップスタート 浅貝	15:00 はじめてスピニング 高橋	15:00 自力整体 声塚	15:15 ヨガ教室(有料) 田中(三)	15:40 ステップスタート 吉田	15:35 ピラテス教室(有料) 井口	15:30 ZUMBA 角田	15:35 健美操 富田	14:55 カローリバーナー 山川	15:15 ビギナー 伊庭	15:05 機能改善&パワーヨガ 大野	15:25 ステップ(有料) 富田	
:30													
16:00	15:30 シェイプアップ 岸	15:45 棒気功&太極拳 寺岡							16:05 シェイプアップ 森本	16:10 フラダンス (第2・4週 開催) 富田	16:15 マーシャルアーツ 村田		
:30													
17:00									17:00 ヨガ 田中(三)		17:10 ロー&ハイ 田中(万)		
:30													
18:00	18:15 ソフトステップ 蔵柁	18:15 はじめてフラダンス 岡本	18:15 ボクシングミックス 中川(千)	17:55 健美操 富田	18:15 ソフト カローリバーナー 辻	18:05 マットピラテス 林	18:15 ファットバーナー 田中(陽)	18:30 カローリバーナー 一村					
:30													
19:00	19:10 ロー&ハイ 森本	19:15 ZUMBA 岸	19:00 ステップ コンビネーション 中川(千)	19:05 ボディメイキング 富田	19:15 ソフトステップ 辻	19:15 ファンキージャズ 竹野	19:10 ソフトステップ 浅貝	19:40 パワーヨガ 関					
:30													
20:00	20:20 マッスルメイキング 高橋	20:10 ビギナー 大澤	20:10 ソフト カローリバーナー 伊庭	20:20 ヨガ教室(有料) 田中(三)	20:10 レギュラー 森本	20:25 ストリートダンス 坂井(祐)	20:05 マーシャルアーツ 村田	20:55 スピニング 高橋					
:30													
21:00	21:00 ストリートダンス 上村	20:55 ヨガ 大澤	21:05 ステップスタート 伊庭				21:00 マッスルメイキング 村田						
:30													
22:00													

祝日にあたる日の、その曜日のスケジュールとなります。(18時まで)

【お願い】
スタジオ・プールのレッスンは、ウォーミングアップから徐々に強度をあげる為、開始後からの途中入場は心臓、筋肉他に負担をかけます。スタート後(10分以降)のご入場はご遠慮ください。
※スタジオレッスンは、祝日の場合その曜日のスケジュール(～18:00まで)となります。
尚プールレッスンは、平日が祝日の場合は祝日スケジュール、土曜日が祝日の場合は土曜日のスケジュールとさせていただきます。
※レッスン内容やスケジュールは都合により変更する場合がございます。
※スケジュール変更は当日携帯電話でご覧になれます。
<http://www.terra-fitness.com/i/html/>



プール 教室スケジュール

2010年10月～2011年3月まで

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	祝日
10:00							
:30			10:30 アクアミックス 30 太田			10:30 腰痛改善トレーニング	10:30 腰痛改善トレーニング
11:00	10:45 ソフトウェア 太田	11:00 アクアビクス 古井		10:45 アクアウォーキング			
:30	11:30		11:15 水泳教室 (有料)	NEW 11:25 入門スイミング	11:00 アクアミックス 45 新野	11:10 フィン&ミット	11:10 フィン&ミット
12:00	水泳教室 (有料)						
:30		12:30 腰痛改善トレーニング	12:30 アクアマーシャル 吉田	NEW 12:30 初級スイミング 45			
13:00	13:15 アクアヨガ 小原	13:10 フィン&ミット	13:10 腰痛改善トレーニング	13:25 フィン&ミット	13:00 腰痛改善トレーニング		13:00 アクアミックス 30
:30					13:40 ハイドロトーンエクササイズ	13:15 アクアミックス 45 小原	13:45 スイムエクササイズ
14:00	NEW 14:00 初級スイミング 45	14:00 アクアビクス 村上	13:50 ハイドロトーンエクササイズ	14:15 アクアビクス 吉田		NEW 14:15 初級スイミング 30	
:30		14:45 スイムエクササイズ	NEW 14:30 スイムスキル (有料) 中川(千)	15:00 パーソナルレッスン (有料)		NEW 14:55 中級スイミング	
15:00	NEW 14:55 中級スイミング						
:30			15:40 パーソナルレッスン (有料) 中川(千)				
16:00							
:30							
17:00							
:30							
18:00							
:30							
19:00							
:30	NEW 19:15 アクアシェイプ 中川(千)	19:30 アクアマーシャル 村田	19:30 アクアミックス 30 吉田	NEW 19:30 初級スイミング 30			
20:00	20:00 スイムトレーニング 45 村上	20:15 ハイドロトーンエクササイズ		20:10 スイムトレーニング 60			
:30							
21:00							

【お願い】
スタジオ・プールのレッスンは、ウォーミングアップから徐々に強度をあげる為、開始後からの途中入場は心臓、筋肉他に負担をかけます。スタート10分以降のご入場はご遠慮ください。

※水泳教室(有料)について
開催期ごとに、教室内容が変わります。教室内容は館内掲示板にて掲示いたします。

※泳法月替わりのクラスについて
月ごとに、泳法が変わります。各月の泳法は館内掲示板にて掲示いたします。

※レッスン内容やスケジュールは都合によりへ変更する場合がございます。

