2017.05～

AMAN レッスンプログラム

2017.05～

月

スタジオ	プール
10:15-11:00 エアロビクス（かんたん） 小林	
	11:00-11:40 アクアダンス 40 辻本
11:15-12:15 フラ ナ・レイ・プアラニ フラスタジオ	
	12:00-12:15 アウスグースサウナ
	12:45-13:45 エ～ホー【中・上級】（有料） 宮越
12:40-13:25 ステップ（初級） かなみ	
13:40-14:25 メノポーズ 45 森本	
14:40-15:30 エアロビクス（初中級） 森本	
	15:00-15:15 アウスグースサウナ
	15:30-16:00 アクアダンス30 かなみ

火

スタジオ	プール
10:15-11:05 ステップ（初中級） 本多	
11:20-12:20 リラックスヨーガ 野村	
	12:00-12:15 アウスグースサウナ
メガダンス 12:35-13:20 RADICAL MEGADANZ しもすぎ 45	
13:35-14:10 LesMills BODYCOMBAT かなみ ST	13:30-14:30 エ～ホー【初・中級】（有料） 瀬戸
SMART START 14:30-15:15 LesMills BODYBALANCE かなみ RL	
	15:00-15:15 アウスグースサウナ
	15:30-16:00 アクアシェイプ 松田

水

スタジオ	プール
10:15-11:05 ピラティス 本多	
	11:00-11:30 エンジョイウォーキング まみこ
11:20-12:05 ZUMBA 本多	エンジョイリラックス10
	12:00-12:15 アウスグースサウナ
12:30-13:20 リズミックウォーキング かなみ	
13:40-14:40 バーオソル 森本	13:30-14:30 スイムトレーニング（レベルⅠ） 瀬戸
14:50-15:50 骨盤ヨーガ 山内	
	15:00-15:15 アウスグースサウナ

木

スタジオ	プール
10:15-11:15 リラックスヨーガ 堀澤	
11:30-12:20 ラテン 田端	
	12:00-12:15 アウスグースサウナ
12:35-13:20 エアロビクス（かんたん） 山内	12:30-13:00 快適生活のためのウォーキング 松田
13:35-14:20 LesMills BODYPUMP テック としや ST	13:30-14:00 クロールに挑戦 朝倉
14:45-15:45 基礎から学ぶ養生太極拳 室	
	15:00-15:15 アウスグースサウナ
	15:30-16:00 アクアダンス30 中野

金

スタジオ	プール
10:15-11:15 フラ ナ・レイ・プアラニ フラスタジオ	
11:30-12:20 エアロビクス（コンビネーション） 下杉	11:00-11:45 アクアダンス 45 松田
	12:00-12:15 アウスグースサウナ
SMART START 12:35-13:25 LesMills BODYCOMBAT まさ RL	
	13:30-14:30 エ～ホー（有料） 【中級・初級 瀬戸・村上】
13:45-14:45 太極拳 江村	
	15:00-15:15 アウスグースサウナ
15:00-16:00 リラックスヨーガ 河津	

土

スタジオ	プール
10:30-11:15 スモールボールコンディショニング 中野	11:00-11:45 アクアダンス 45 舟木
11:30-12:20 ファイティングシェイプ50 中野	12:00-12:15 アウスグースサウナ
12:40-13:30 ヨーガベーシックflow 森本	12:45-13:15 アクアリラックス 中野
13:45-14:20 LesMills BODYPUMP まさ ST	13:30-14:30 エ～ホー【初・中級】（有料） 瀬戸
14:35-15:35 ステップ（中上級） 中田	15:00-15:15 アウスグースサウナ
	15:30-16:00 アクアダンス30 山下
メガダンス 16:15-17:00 RADICAL MEGADANZ しもすぎ 45	
	17:30-17:45 アウスグースサウナ
土曜日に登場するロビーラウンジ	
19:00-1時間程 プレミアムサタデー 個人正会員様限定	18:45-20:15 スイムトレーニング（レベルⅢ） 90 宮越
金曜日 20:00-21:00 エ～ホー【マスターズ】（有料） 宮越	

日・祝

スタジオ	プール
日曜日ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑは別紙日曜プログラムを発行しております。スタジオ前掲示板やポスターをご確認ください。	
	12:30-12:45 アウスグースサウナ
日曜日ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑは別紙日曜プログラムを発行しております。スタジオ前掲示板やポスターをご確認ください。	
日曜日ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑは別紙日曜プログラムを発行しております。スタジオ前掲示板やポスターをご確認ください。	
	17:30-17:45 アウスグースサウナ

白抜きがNEWプログラム
時間変更があるクラスです。

プログラム紹介

- スタジオは完全入替制です。
- レッスンをまたいでの場所取りはご遠慮下さい。
- スタジオへの入室は担当インストラクターの準備が出来るまでお待ちください。
- レッスン開始10分を過ぎてのご参加は、安全管理上危険ですのでご遠慮下さい。

RADICAL FITNESS
南米アルゼンチン、ブエノスアイレスで設立されたフィットネスプログラム

X55 RADICAL FITNESS
エクストリーム55その名の通り、究極の55分間を演出する全身シェイプアッププログラムです。

MEGADANZ
最高のミュージックと相まって、MEGA（メガ）級の楽しさを提供できるダンスプログラムです。

SMART START
SMARTSTART（スマートスタート）とは、レスミルズレッスンの途中退室が可能なクラスです。「自分の出来るところまで」チャレンジできます。
レッスン表記
MTはマスター　RLはレギュラー　STはショート

ご協力のお願い

- スタジオは完全入替制です。
- レッスンをまたいでの場所取りはご遠慮下さい。
- スタジオへの入室は担当インストラクターの準備が出来るまでお待ちください。
- レッスン開始10分を過ぎてのご参加は、安全管理上危険ですのでご遠慮下さい。

エクストリーム55

月	火	水	木	金	土
18:30-19:15 RADICAL XS55 としや 45					
SMART START 19:35-20:30 LesMills BODYCOMBAT としや RL					
20:45-21:35 リラックスヨーガ 松下					
	18:30-19:15 RADICAL MEGADANZ きたいち 45	18:30-19:15 ZUMBA 本多	エクストリーム55 19:00-19:30 RADICAL XS55 30 かなみ 19:50-20:25 LesMills BODYCOMBAT かなみ ST	SMART START 18:30-19:35 LesMills BODYPUMP としや MT	
	19:30-20:20 ステップ（初中級） 舟木	19:30-20:20 リラックスヨーガ 山内	SMART START 20:45-21:30 LesMills BODYBALANCE かなみ RL	エクストリーム55 19:50-20:35 RADICAL XS55 かず 45	
	SMART START 20:35-21:40 LesMills BODYCOMBAT まさ MT	SMART START 20:35-21:25 LesMills BODYPUMP まさ RL		20:50-21:35 エアロビクス（かんたん） 下杉	

月	火	水	木	金	土
19:45-20:00 アウスグースサウナ	火曜日 19:45-20:00 アウスグースサウナ	19:45-20:00 アウスグースサウナ	19:45-20:00 アウスグースサウナ	19:45-20:00 アウスグースサウナ	
	19:30-20:30 エ～ホー【初級】（有料） 第2・第4週 藤岡	20:30-21:10 アクアダンス40 山下	20:00-21:00 エ～ホー【中級】（有料） 瀬戸	20:20-20:50 アクアボディ 中野	
21:45-22:00 アウスグースサウナ	21:45-22:00 アウスグースサウナ	21:45-22:00 アウスグースサウナ	21:45-22:00 アウスグースサウナ	21:00-21:30 マーシャルアクア 中野	
				21:45-22:00 アウスグースサウナ	