

ム・ウ21あざみ野  
レッスンスケジュール表

|       | 火曜日                            |                                     | 水曜日  |                                  | 木曜日                            |  | 金曜日                                  |                                   | 土曜日                          |                                 | 日曜日  |                                   |
|-------|--------------------------------|-------------------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------------|
|       | スタジオ                           | プール                                 | スタジオ   | プール                              | スタジオ                           | プール                                    | スタジオ                                 | プール                               | スタジオ                         | プール                             | スタジオ                                       | プール                               |
| 9:00  |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :15   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :30   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :45   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| 10:00 | 10:00-10:45<br>S・P・A(スパ)<br>山田 |                                     | 10:15-11:00<br>トータルエクササイズ<br>齊藤                  |                                  | 10:00-11:00<br>股関節痛改善<br>山田    |  | 10:15-11:45<br>エアロピクスエクササイズ<br>田村・鈴木 |                                   | 10:30-11:30<br>機能改善<br>山田    |                                 | 10:30-11:15<br>トータルエクササイズ<br>齊藤            |                                   |
| :15   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :30   |                                | 11:00-11:30<br>アクアウォーク<br>湯井        | 11:15-11:45<br>アクティブストレッチ<br>齊藤                  |                                  | 11:15-11:45<br>股関節痛改善アクア<br>山田 |  |                                      |                                   |                              |                                 |  | 11:30-12:00<br>アクアウォーク<br>齊藤      |
| :45   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| 11:00 |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :15   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :30   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :45   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| 12:00 | 12:00-12:30<br>腰痛改善<br>湯井      |                                     |  | 12:00-12:30<br>アクアウォーク<br>齊藤     |                                |  | 12:00-13:00<br>ストレッチ&トレーニング<br>熊井    |                                   | 12:15-12:45<br>らくらくアクア<br>湯井 |                                 | 11:45-12:30<br>機能改善アクア<br>山田               |                                   |
| :15   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :30   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :45   |                                | 12:45-13:25<br>腰痛改善アクア<br>ストレッチ 湯井  |  | 12:45-13:15<br>らくらくアクア<br>齊藤     |                                | 12:45-13:25<br>腰痛改善アクア<br>リズムストレッチ 湯井  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| 13:00 | 13:00-13:45<br>腰痛改善<br>山田      |                                     | 13:00-14:00<br>チェア&ステップ<br>エクササイズ<br>田村・鈴木       |                                  | 13:00-13:45<br>腰痛改善<br>山田      |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :15   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :30   |                                | 13:30-13:50<br>腰痛改善アクア<br>トレーニング 湯井 |  |                                  |                                | 13:30-13:50<br>腰痛改善アクア<br>リズムトレーニング 湯井 |                                      | 13:15-13:45<br>アクアウォーク<br>湯井      |                              | 13:00~14:30<br>第3<br>ヘルスアップセミナー | 13:30-14:00<br>アクアダンス<br>※第1Aichi 湯井       | 13:15-14:00<br>アクアトレーニング<br>山田・湯井 |
| :45   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| 14:00 |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :15   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :30   | 14:30-15:15<br>M・O・S(モス)<br>今村 | 14:15-15:00<br>腰痛改善アクア<br>山田        | 14:15-16:15<br>第2・4結心の会<br>14:15-15:30<br>第3道草の会 | 14:15-15:00<br>メタボリックアクア I<br>山田 | 14:30-15:00<br>腰痛改善<br>湯井      | 14:15-15:00<br>腰痛改善アクア<br>山田           |                                      | 14:30-15:15<br>メタボリックアクア II<br>堀江 |                              | 14:45-15:15<br>アクティブストレッチ<br>山本 | 14:45-15:15<br>アクティブストレッチ湯井<br>リラクソストレッチ山田 |                                   |
| :45   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| 15:00 |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :15   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :30   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :45   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| 16:00 |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :15   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :30   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :45   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| 17:00 |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :15   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :30   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :45   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| 18:00 |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :15   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :30   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :45   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| 19:00 |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :15   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :30   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :45   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| 20:00 |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :15   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |
| :30   |                                |                                     |  |                                  |                                |  |                                      |                                   |                              |                                 |  |                                   |

16:30-17:30  
児童館

15:30-  
第2  
シナプスの会(※毎月)  
ミニコンサート(※4回)

...同好会・サークル(有料)

※第1土曜日のAichiは有料(チケット1枚)