

月	火	水	木	金	土	日														
スタジオ	マルチスペース	プール	ラケット	スタジオ	マルチスペース	プール	ラケット	スタジオ	マルチスペース	プール	ラケット	スタジオ	マルチスペース	プール	ラケット	スタジオ	マルチスペース	プール	ラケット	
10:00																				
10:30~11:30	上半身 ステップ 中~上級 及川	10:30~11:00 アクアZUMBA 渡辺			10:30~11:30 定員制	10:30~11:00 水中健康体操 渡辺		10:30~11:30 シェイプ60 五十嵐	10:30~11:15 バランスボール 増田	10:30~11:00 水中ウォーキング 渡辺		10:30~11:30 エアロ中級60 根本	10:30~11:30 当日予約制	ジュニア スイミング	10:30~11:20 ZUMBA 鈴木(治)	10:30~11:20 定員制30名				
11:00	11:00~11:30 からだリセット 木村	11:15~12:15 初級スイム 高橋一		11:00~11:30 パワーヨーガ 櫻井	10:45~11:30 バランスボール 増田	11:15~12:15 中級スイム 佐久間		11:15~12:00 月替わり 平泳ぎ 渡辺	11:30~12:00 エアロ(スタート) 増田	11:15~12:00 月替わり 平泳ぎ 渡辺		11:00~11:30 TRX① 天野	11:15~12:15 ジュニア スイミング	10:40~11:10 骨盤体操 小川	11:30~12:00 TRX① 青木					
11:45~12:15 ボディランパンプ30 遠藤	11:40~12:25 ペリーシェイプ 青木	11:40~12:25 初級スイム 高橋一		11:50~12:20 ステップ(スタート) 増田	11:45~12:30 ペリーシェイプ 青木	11:40~12:40 上級スイム 佐久間		11:45~12:30 歌謡曲で ステップエアロ 初級 鈴木(治)		11:30~12:00 エアロ(スタート) 増田		11:45~12:15 コンディショニング &ストレッチ 根本	11:45~12:15 TRXスタート 天野	11:30~12:00 TRX① 青木	11:30~12:00 TRX① 青木					
12:30~13:15 ヨーガ(スタート) 近藤		12:30~13:30 上級スイム 高橋一		12:40~13:10 骨盤体操 櫻井	12:40~13:10 骨盤体操 櫻井	12:50~13:20 水中ウォーキング 渡辺		12:05~12:50 マットピラティス 池田	12:15~12:45 太極拳(スタート) ゆうこ	12:40~13:10 アクアエアロビクス 五十嵐		12:45~13:15 アクアエアロビクス 渡辺	12:45~13:15 アクアエアロビクス 渡辺		12:30~13:15 ペリーシェイプ 青木					
13:30~14:15 ストレッチボール 渡辺		14:00~14:30 アクアエアロビクス (スタート)橋本		13:30~14:30 健康ヨーガ 近藤	13:30~14:30 健康ヨーガ 近藤	13:30~14:00 スイム(スタート) 渡辺		13:00~14:00 太極拳 ゆうこ		13:00~13:30 フレックスクッション 渡辺		13:30~14:00 水中健康体操 増田	13:00~14:00 ジュニアダンス① 3歳~小学生未満 越川	13:30~14:00 水中ウォーキング 橋本	13:30~14:00 水中ウォーキング 橋本					
14:00	14:00~14:30 からだリセット 橋本			14:45~15:30 バランスボール 石毛	14:45~15:30 バランスボール 石毛	14:10~14:55 クロール基礎 渡辺		14:00~14:30 クロール基礎 橋本	14:40~15:10 クロール呼吸 橋本	14:10~15:10 ロングスイム 佐久間		14:00~15:00 ジュニアダンス② 小学生~中学生 JUNA	14:00~14:20 ストレッチボール 天野	14:00~14:30 ボディランパンプ30 中村	14:45~15:45 ボディランパンプ60 吉田					
15:00				15:45~16:15 エアロ(スタート) 石毛	15:45~16:15 エアロ(スタート) 石毛			15:00~15:30 からだリセット 菅澤	15:00~15:30 からだリセット 菅澤	15:00~15:30 からだリセット 菅澤		15:15~15:35 菅澤 T10D	15:15~15:35 菅澤 T10D	15:15~15:35 菅澤 T10D	15:15~15:35 菅澤 T10D					
16:00				16:00~17:00 ジュニアバレエ 3~6歳 中井	16:00~17:00 ジュニアバレエ 3~6歳 中井			16:00~17:00 ジュニアバレエ 3~6歳 中井	16:00~17:00 ジュニアバレエ 3~6歳 中井	16:45~17:45 ジュニアダンス① 3歳~小学生未満 越川		16:15~17:15 リラックス ヨーガ 小川	16:15~17:15 リラックス ヨーガ 小川	16:20~17:05 ボディランパンプ 45 鶴見						
17:00				17:00~18:00 ジュニアバレエ 小1~中学生 中井	17:00~18:00 ジュニアバレエ 小1~中学生 中井			17:00~18:00 ジュニアバレエ 小1~中学生 中井	17:00~18:00 ジュニアバレエ 小1~中学生 中井	17:45~18:45 ジュニアダンス② 小学生~中学生 TOMOMI		17:30~18:15 各週内容変更 金井	17:30~18:15 各週内容変更 金井	17:30~18:15 各週内容変更 金井	17:30~18:15 各週内容変更 金井					
17:30~18:30 ジュニアバレエ 小1~中学生 中井				18:15~18:35 鈴木(勝) T10D	18:15~18:35 鈴木(勝) T10D			18:30~19:15 クラシック バレエ(スタート) 中井	18:30~19:15 クラシック バレエ(スタート) 中井	18:45~19:45 ジュニアダンス① 3歳~小学生未満 越川		18:45~20:00 ジュニア空手	18:45~20:00 ジュニア空手	18:45~20:00 ジュニア空手	18:45~20:00 ジュニア空手					
18:40~19:40 クラシック バレエ 中井				19:00~19:20 吉田 T10D	19:00~19:20 吉田 T10D			19:00~19:45 マットピラティス 五十嵐	19:00~19:45 マットピラティス 五十嵐	19:20~19:50 水中ウォーキング 橋本		19:15~20:00 月替り パタフライ 高橋(-)	19:15~20:00 月替り パタフライ 高橋(-)	19:00~20:30 ジュニア トライアスロン コース利用 ※ご参加ご希望 の方は下記番号 にお問合せ 下さい。	19:00~20:30 ジュニア トライアスロン コース利用 ※ご参加ご希望 の方は下記番号 にお問合せ 下さい。					
19:30~20:00 からだリセット 岩瀬	19:30~20:00 からだリセット 岩瀬			19:45~20:15 TRX ① 天野	19:45~20:15 TRX ① 天野			19:30~20:30 エアロ 中級60 加瀬	19:45~20:30 ゆったりストレッチ 中井	19:30~20:00 水中ウォーキング 修吾		20:00~20:30 クロール基礎 橋本	20:00~20:30 クロール基礎 橋本	20:00~20:30 クロール基礎 橋本	20:00~20:30 クロール基礎 橋本					
19:50~20:50 パワーヨーガ 西田	20:30~20:50 肩 T10D	20:30~21:30 初級スイム 平山		20:30~21:20 ZUMBA 鈴木(治)	20:35~21:05 エアロ(スタート) 金井	20:45~21:30 中級スイム 平山		20:30~21:30 ラケットボール サークル スタッフは 付きません	20:45~21:15 ボディランパンプ30 中村	20:50~21:20 ステップスタート 加瀬	20:30~21:30 水中ウォーキング 修吾	20:40~20:55 ボディランパンプ30 鶴見	20:40~20:55 ボディランパンプ30 鶴見	20:40~20:55 ボディランパンプ30 鶴見	20:40~20:55 ボディランパンプ30 鶴見					
21:00	21:00~21:30 ボディランパンプ30 吉田	21:00~22:00 ウオーリーボール サークル スタッフは 付きません		21:00~22:00 ZUMBA 鈴木(治)	21:00~22:00 ウオーリーボール サークル スタッフは 付きません	21:00~22:00 上級スイム 平山		21:00~22:00 ラケットボール サークル スタッフは 付きません	21:00~22:00 ボディランパンプ30 中村	21:00~22:00 ステップスタート 加瀬	21:00~22:00 水中ウォーキング 修吾	21:00~21:30 ボディランパンプ30 鶴見	21:00~21:30 ボディランパンプ30 鶴見	21:00~21:30 ボディランパンプ30 鶴見	21:00~22:00 コートサッカー サークル スタッフは 付きません	21:00~22:00 コートサッカー サークル スタッフは 付きません				
22:00																				

休館日

20:00閉館
(フィットネスエリアは19:30終了)
祝日の営業は20:00閉館です。
19:30を過ぎるレッスンは休講と
なりますので予めご了承ください。

12/19日【水】~12/25【火】の期間は
クリスマスイベント為、一部内容、時間
の変更がございます。別紙にて予めご
確認願います。12月上旬発表予定

12/30~1/2まで冬季休館日となります。
予めご理解、ご協力の程、お願い致します。

トライアスロン 千葉プレイル安藤塾
問合せ先: 090-4169-2249

このマークのプログラムは初めての方でも気軽に楽しめる内容です。(プログラムによっては若干難易度の高いものもありますが、ご自分のペースで楽しみながら参加してください。)
時間が短いプログラムは初心者向けとなっております。

★レッスンに参加される際、スタート時間を厳守して頂きますようお願いいたします。開始後10分以降のご参加は怪我防止の為ご遠慮下さい。

★ボディランパンプ・ボディステップ・ヨーガ・ストレッチボール等、用具を使用するクラスはスタート時間を厳守して頂きますようお願い致します。

★スタジオ・マルチスペースへの飲料の持ち込みは、横にしてもこぼれないボトルでお願い致します。ピンの持ち込みはご遠慮願います。

★アクアエアロビクス実施時のコース使用は、最低2コース、21名~3コース、以降10名増えるごとにプラス1コースとなります。予めご了承ください。

定員制 安全性確保の為、先着順とさせていただきます。
スタジオ=BODY PUMP:50名 ストレッチボール:40名 ボディSTEP:50名 バランスボール:50名
ウェーブストレッチ:35名 からだリセット:35名
マルチスペース=ステップクラス:20名 バランスボール:35名 ストレッチボール:15名
ウェーブストレッチ:20名 フレックスクッション:20名 ファストファン:12名 TRX:10名

SDフィットネス 旭店
千葉県旭市イ-4655
TEL.0479-63-5477