


レッスンプログラム H30. 1月

		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
		スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール		
休 館 日	10:00	9:40~(15) ストレッチ		9:40~(15) ストレッチ		9:40~(45) 初めてヨガ	どちらか1レッスンのみ受講となります	9:40~(15) ストレッチ		9:40~(15) ストレッチ		9:40~(15) ストレッチ			
	11:00	10:00~(30)浅井 リズムウォーキング &ストレッチ	10:00~(60) アドバンス スイム 山田	10:00~(50) パワーヨガ 湯本	10:00~(45) 初級 スイム 渡辺	10:30~(45) ヨガ&骨盤 コンディショニング 山口	10:00~(45) のんびり スイム 山田	10:00~(55) リラックスヨガ 三浦	10:00~(60) レベルアップ スイム 安藤	10:00~(30)鑄山 エアロ30	10:00~(60) セミプライベート スイム 山田				
	12:00	10:45~(60) フィットネス フラ 浅井	11:10~(45) 楽しくボテイメイク 山田	11:05~(50) ダイナミックエアロ 湯本		11:30~(30) 簡単チアダンス 小山	11:30~(30)山口 簡単アクアダンス	予約制	11:15~(40) バランスホール 後藤	11:15~(40) アクアダンス30 水中ウォーク15	10:45~(45) ズンバ 古田	11:15~(45) ショートアクア30 ヌードルウォーク15	11:00~ バラエティ レッスン ※裏に記載		
	13:00	13:00~(45) はじめてHIPHOP 西田	13:00~(60) レベルアップ スイム 安藤	13:00~(45) 楽しくエアロ 関屋	13:00~(45) 初級 スイム 渡辺	13:00~(45) ECOエアロ 岩崎	13:00~(45) ECOエアロ 岩崎		13:00~(30)深浦 お気軽エアロ	13:00~(60) アドバンス スイム 山田					
	14:00	14:00~(60) ヨガ 内海		14:00~(60) ヨガ 佐久間	14:00~(30分) ショートアクア 黒岩	14:00~(60) フラダンス kuni	13:30~ 後藤 ショートアクア30 水中ウォーク15	14:00~(15分) 水中ウォークだけの 参加可能	13:40~(45)深浦 フットセラピー& ストレッチホール	14:10~(45) ダイエットウォーキング 山田	13:30~(45) 中級エアロ 湯本	11:45~(15分) ビューティーベリー エクササイズ 古田	11:45~(15分) ヌードルウォークだけの 参加可能	14:00~ バラエティ レッスン ※裏に記載	14:00~ バラエティ レッスン ※裏に記載
	15:00	15:10~(60) JSAピラティス 桜井		15:15~(45) ズンバ初級 マリオ♡		15:10~(60) ルーシーダットン 抹消神経改善ヨガ 三浦			14:40~(45) やさしい ピラティス 内海		14:30~(45) ヨガ 湯本				
	16:00														
	18:00	18:15~(45) ピラティス初級 岡		18:15~(45) バラエティレッスン ※裏に記載		18:15~(45) ヨガ 三浦			18:15~(45) ズンバゴールド マリオ						
	19:00	19:10~(45) バレトン 桑原	19:30~(60) レベルアップ スイム 山田	19:30~(50) 脂肪燃焼 エアロ 稲垣	19:30~(60) アドバンス スイム 山田	19:30~(60) フラダンス kuni	19:30~(30)柳生 ショートアクア		19:15~(55) 中級 エアロ 尾崎	19:30~(45) 初級スイム 渡辺		19:30~(45) ダイエットウォーキング 山田			
	20:00	20:05~ バラエティ レッスン ※裏に記載		20:30~(45) ヨガ 内海		20:20(45) STEP初級 浅井	20:05~(30)柳生 初めてスイム		20:20~ バラエティ レッスン ※裏に記載		19:55~(45) STEP中級 尾崎				
	21:00										20:50~(50) 中級エアロ 尾崎				


有料レッスン

