

レッスンプログラム H30. 8月

月曜日	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	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		
	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 安藤	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 佐藤	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 スタッフ			
	10:45~(60) フィットネス フラ 浅井	11:10~(35) ヌードルウォーク &筋トレ 黒岩	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	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~(45) はじめてHIPHOP 西田		13:00~(45) 楽しくエアロ 関屋	13:00~(60) レベルアップ スイム 渡辺	13:00~(45) ECOエアロ 岩崎	13:45~(15)後藤 アクアウォーキング	13:00~(30)深浦 お気軽エアロ	13:00~(60) アドバンス スイム 佐藤	11:45~(45) ビューティーベリー エクササイズ 古田	11:45~(15分) 水中ウォークだけの 参加可能	11:45~(15分) ヌードルウォークだけの 参加可能		
	14:00~(60) ヨガ 内海		14:00~(45) ズンバ初級 マリオ♡	14:10~(30分) ショートアクア 黒岩	14:00~(60) フラダンス kuni	14:00~(30) ショートアクア 後藤	13:40~(45)深浦 フットセラピー& ストレッチホール		13:30~(45) 中級エアロ 湯本			14:00~ バラエティ レッスン ※裏に記載	
	15:10~(60) JSAピラティス 桜井		15:00~(60) THE SLOW リンパトレナージュ 桑原		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				
	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						
	19:15~(50) パワーヨガ 山内	19:30~(60) レベルアップ スイム 渡辺	19:30~(50) 脂肪燃焼 エアロ 稲垣	19:30~(60) アドバンス スイム 安藤	19:10~(60) フラダンス kuni	19:30~(30)柳生 ショートアクア 20:05~(30)柳生 初めてスイム	19:15~(55) 中級 エアロ 尾崎	19:30~(45) 初級スイム 渡辺		19:30~(45) ワクワク ウォーキング (2コース使用)			
	20:15~(60) 中級エアロ 山内		20:30~(45) ヨガ 内海		20:20(45) STEP初級 浅井		20:20~ ヒート エクササイズ RYUJI		19:55~(45) STEP中級 尾崎				
									20:50~(50) 中級エアロ 尾崎				

有料レッスン

★新レッスン★
THE SLOW
リンパトレナージュ
 リンパや血液の流れをよくする集中ストレッチです。骨格を正常な位置に戻し自律神経をととのえます



水中ウォーキング開放タイム！
 ヌードル使用OK！
 自由にウォーキングしましょう！