

# レッスンプログラム 1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	9:40~(15) ストレッチ	9:40~(15) ストレッチ	9:40~(15) ストレッチ	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	山口	10:00~(45) のんびり スイム 佐藤	10:00~(55) リラクソガ 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) 初級スイム 辛島			
	10:45~(60) フィットネス フラ 浅井	11:10~(40) ヌードルウォーク &筋トレ 黒岩	11:05~(50) 中級エアロ 尾崎		山口	山口	当日予約制	11:15~(40) バランスホール 後藤	11:15~(45) アクアダンス30 水中ウォーク15	10:45~(45) ズンバ 古田	11:00~ バラエティ レッスン ※裏に記載	11:15~ 辛島 ショートアクア & ウォーキング	
			担当者変更		11:30~(30) 簡単アクアダンス 小山	11:30~(30) 山口 簡単アクアダンス		12:05~(45) 太極舞 後藤	11:45~(15分) 水中ウォークだけの 参加可能	11:45~(45) ビューティーベリー エクササイズ 古田			
	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			13:00~(45) 初級エアロ 佐橋	13:00~(60) アドバンス スイム 佐藤	13:30~(45) ヨガ 湯本	13:00~(60) 初級スイム 辛島		
	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~(45) ヨガ 佐橋		14:30~(45) バラエティレッスン ※裏に記載	時間変更	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					時間・内容変更			
	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	19:15~(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 辛島	19:10~(60) フラダンス kuni	19:30~(45) アクアビクス 辛島	19:15~(55) 中級 エアロ 山内	19:30~(45) 初級スイム 渡辺					
20:00	20:15~(60) 中級エアロ 山内		20:30~(45) ヨガ 内海	20:35~(30) アクアウォーキング 辛島	20:20(45) STEP初級 浅井	20:25~(30) 初めてスイム 辛島	20:20~ ヒート エクササイズ RYUJI		尾崎				
21:00													

どちらか1レッスンのみ受講となります

当日予約制

水中ウォーキングだけの参加可能

時間・内容変更

有料レッスン

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！

