レッスンプログラム 2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
		9:40～(15) ストレッチ		9:40～(15) ストレッチ		9:40～(45) 初めてヨガ 山口	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		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)鋳山 エアロ30	10:00～(60) 初級スイム 辛島		
11:00		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		11:30～(30) 簡単チアダンス 小山	当日予約制 11:30～(30)山口 簡単アクアダンス	11:15～(40) バランスボール 後藤	11:15～ 山口 アクアダンス30 水中ウォーク15	10:45～(45) ズンバ 古田	11:15～ 辛島 ショートアクア&ウォーキング	11:00～ バラエティレッスン ※裏に記載	
12:00								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	休館日	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		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		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		15:00～(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							
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			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！		
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	19:40～(60) 中級エアロ 尾崎	19:30～ (45) ワクワクウォーキング (2コース使用)		
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					
21:00													

有料レッスン