レッスンプログラム　3月～

月曜日	火曜日 スタジオ1	火曜日 プール	水曜日 スタジオ1	水曜日 プール	木曜日 スタジオ1	木曜日 プール	金曜日 スタジオ1	金曜日 プール	土曜日 スタジオ1	土曜日 プール	日曜日 スタジオ1	日曜日 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 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) 有料 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	先着順	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	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) 有料 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 先着順	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) 気軽にスイム 辛島 先着順	20:20～ ヒートエクササイズ RYUJI					
21:00												

有料レッスン