

# レッスンプログラム 11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
10:00					9:40～(40) 初めてヨガ						
	10:00～(30) 浅井 リズムウォーキング &ストレッチ		10:00～(50) パワーヨガ 湯本	10:00～(50) 初級 有料スイム 広山	山口	10:00～(50) 初級 有料スイム 安藤	10:00～(55) リラックスヨガ 三浦		10:00～(30) 鑄山 エアロ30		
11:00	10:45～(60) フィットネス フラ 浅井	11:00～(30) 黒岩 ウォーキング & ヌードル筋トレ	11:05～(50) 初中級エアロ 尾崎		山口				10:45～(45) ズンバ 古田		11:00～ バラエティ レッスン ※裏に記載
12:00					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) バランスボール 後藤		11:45～(45) ビューティーベリ エクササイズ 古田		
13:00	13:00～(45) かんたんHIPHOP 西田		13:00～(45) 楽しくエアロ 関屋		13:00～(45) ECOエアロ 岩崎		13:00～(45) 初級エアロ 佐橋		13:15～(45) ヨガ 湯本		
14:00	14:00～(50) ヨガ 内海		14:00～(45) ズンバ初級 マリオ♡	14:00～(30分) ショートアクア 黒岩	14:00～(50) フラダンス kuni		14:00～(45) ヨガ 佐橋		14:15～(45) バラエティレッスン ※裏面に記載		
15:00	15:10～(60) JSAピラティス 桜井		15:00～(60) THE SLOW リンパドレナージュ 桑原		15:10～(60) ルーシーダットン 抹消神経改善ヨガ 三浦				15:15～(45) バラエティレッスン ※裏面に記載		
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 ※裏面に記載		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～(50) 初級 有料スイム 佐藤	19:30～(45) 脂肪燃烧 エアロ 稲垣		19:15～(60) フラダンス kuni		19:15～(55) 初中級 エアロ 山内	19:30～(50) 初級 有料スイム 安藤	19:40～(60) 初中級エアロ		
20:00	20:20～(60) 初中級 エアロ 山内		20:30～(45) ヨガ (初中級) 内海				20:30～(30) ヒート30 RYUJI		尾崎		
21:00											

どちらか1レッスンのみ受講となります

休館日

スタジオレッスン  
定員20名

フロント横にて  
レッスン開始  
30分前に  
予約表に名前を  
ご記入ください

定員になり次第終了  
代筆無効

☆アクアレッスンも  
予約制となりました  
詳細は裏面を  
ご確認ください