

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
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		10:35～(40) ヨガ&骨盤 コンディショニング 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) バランスホール 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		15:00～(45) SHAKA DANCE マリオ		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～(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		19:40～(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											

休館日

どちらか1レッスンのみ受講となります

**スタジオレッスン
定員20名**

**フロントにて
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