

クラブエム★レッスンプログラム

8月13日、14日、15日休館日です。

H24. 8～

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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
休 館 日	10:00	★ 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 9:40～(15)	
	11:00	★ 10:00～(30) 浅井 リズムウォーキング &ストレッチ	★ 10:00～(60) ワクワクスイム 山田 上級 谷口	★ 10:00～(50) パワーヨガ 湯本	★ 10:00～(60) スイムレッスン 初級→渡辺 中級→谷口	★ 10:00～(45) 山口 ヨガ&骨盤 コンディショニング	★ 10:00～(60) ワクワクスイム 山田 上級 谷口	★ 10:00～(55) リラックスヨガ 三浦	★ 10:00～(60) スイムレッスン 初級→渡辺 中級→谷口	★ 10:30～(20) エンジョイバイク20	★ 10:00～(60) マイレベルアップ スイム 山田		
	12:00	★ 10:45～(60) フィットネス フラ 浅井	★ 11:10～(45) 楽しくボクティメイク 山田	★ 11:05～(50) ダイナミックエアロ 湯本	★ 11:15～(30) 柘植 水中エクササイズ	★ 11:00～(50) 太極拳 今井	★ 11:15～(30) 山口 簡単アクアダンス	★ 11:15～(45) バランスホール 後藤	★ 11:15～(45) アクアダンス 山口	★ 11:15～(60) ズンバ 寺崎	★ 11:15～(45) アクアピクス 柳生	11:00～(60) ウィークリーレッスン 館内掲示にてお知らせいたします。	
	13:00	★ 13:00～(45) 山内 ヘルスアップエアロ 初中級	★ 13:30～(60) スイムレッスン 中級 江見	★ 13:00～(45) 楽しくエアロ 関屋	★ 13:00～(60) スイムレッスン 初級 渡辺	★ 13:00～(45) ECOエアロ 岩崎	★ 13:30～(45) 上野 ゆったり アクア	★ 13:00～(60) ピラティス & ストレッチ 岡	★ 13:00～(60) スイムレッスン 上級 山田	★ 13:00～(60) パワーヨガ 内海			
	14:00	★ 14:00～(60) ヨガ 内海	★ 14:00～(60) ヨガ 佐久間	★ 14:00～(60) ヨガ 佐久間	★ 14:15～(30) 渡辺 バラエティアクア	★ 14:00～(60) フラダンス kuni	★ 14:20～(45) 上野 体感アクア ウォーキング	★ 14:10～(30) 深浦 お気軽エアロ 14:45～(45) 深浦 フットセラピー & ストレッチボール	★ 14:15～(45) ダイエットウォーク 山田	★ 14:15～(60) ヘルスアップエアロ (中級) 山内		14:00～(60) ウィークリーレッスン 館内掲示にてお知らせいたします。	
	15:00	★ 15:10～(60) JSAピラティス 桜井	★ 15:10～(30) バラエティレッスン	★ 15:10～(30) バラエティレッスン	★ 15:10～(60) ルーシーダットン 抹消神経改善ヨガ 三浦	★ 15:10～(60) ルーシーダットン 抹消神経改善ヨガ 三浦							
	16:00												
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
休 館 日	18:00	★ 18:15～(30) バラエティレッスン		★ 18:15～(45) ヨガ 山口	★ 18:15～(45) ヨガ 三浦	★ 18:15～(45) ヨガ 三浦	★ 18:15～(30) バラエティレッスン					★ 初級クラス バラエティレッスンの詳細は、館内に掲示してあります。 * プールレッスンは予約制となります。詳細はフロントにてお問い合わせください。	
	19:00												
	20:00	★ 19:10～(50) パワーヨガ 田中	★ 19:30～(45) ダイエットウォーク 山田	★ 19:10～(60) 中級エアロ 山内	★ 19:30～(60) マイレベルアップ スイム 山田	★ 19:10～(60) 初めてフラ kuni	★ 19:30～(45) アクアピクス 柳生	★ 19:10～(60) STEP (中上級) 重光	★ 19:30～(45) ストレスフリースイム (初級) 江見	★ 19:30～(45) STEP中級 尾崎			
	21:00	★ 20:15～(60) ボディシェイプエアロ 重光		★ 20:20～(50) 脂肪燃焼エアロ 稲垣		★ 20:20(45) 初級エアロ 浅井	★ 21:10～(20) エンジョイバイク	★ 20:20～(60) シェイプアップヨガ 由良	★ 20:15～(45) エンジョイスイム (中級) 江見	★ 20:30～(45) 中級エアロ 尾崎			