レッスンプログラム H24. 10～

※スタジオ2は
現グラビティルームです

月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
休館日	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)		
10:00	10:00～(30)浅井 リズムウォーキング&ストレッチ	10:00～ グラビティ	10:00～(60) ワクワクスイム 山田 スタンダード上級 谷口	10:00～(50) パワーヨガ 湯本	10:00～ グラビティ	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～ グラビティ	10:00～(60) ワクワクスイム 山田 ゆったり上級スイム 谷口	10:00～(55) リラックスヨガ 三浦	10:00～ グラビティ	10:00～(60) スイムレッスン 初級→渡辺 中級→谷口
11:00	10:45～(60) フィットネス フラ 浅井	11:00～ グラビティ	11:10～(45) 楽しくボディメイク 山田	11:05～(50) ダイナミックアエロ 湯本	11:00～ グラビティ	11:15～(30)柘植 水中エクササイズ	11:00～(50) 太極拳 今井	11:00～ グラビティ	11:15～(30)山口 簡単アクアダンス	11:15～(45) バランスボール 後藤	11:00～ グラビティ	11:15～(45) アクアダンス 山口
12:00										予約制(21名)		
13:00	13:00～(45)山内 ヘルスアップエアロ 初中級		13:00～(50) 基礎バタ平 初中級 安藤	13:00～(45) 楽しくエアロ 関屋		13:00～(60) スイム初級 クロール・背泳ぎ 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
14:00	14:00～(60) ヨガ 内海	14:00～ グラビティ		14:00～(60) ヨガ 佐久間	14:00～ グラビティ	14:15～(30)渡辺 バラエティアクア	14:00～(60) フラダンス kuni	14:00～ グラビティ	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	14:00～ グラビティ	14:15～(45) ダイエットウォーク 山田
15:00	15:10～(60) JSAピラティス 桜井	15:00～ グラビティ		15:10～(30) バラエティレッスン	15:00～ グラビティ		15:10～(60) ルーシーダットン 抹消神経改善ヨガ 三浦	15:00～ グラビティ		14:50～(45)深浦 フットセラピー&ストレッチポール	15:00～ グラビティ	
16:00												

月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
18:00 休館日	18:15～(30) バラエティレッスン			18:15～(45) ピラティス 岡 ヨガ 山口	第1・3・5週 / 第2・4週		18:15～(45) ヨガ 三浦	第1．3週		18:15～(30) バラエティレッスン		
19:00	19:10～(50) パワーヨガ 田中	19:00～ グラビティ		19:10～(60) 中級エアロ 山内	19:00～ グラビティ		19:10～(60) 初めてフラ kuni	19:00～ グラビティ		19:10～(60) ボディシェイプ エアロ 重光	19:00～ グラビティ	
20:00	20:10～(60) STEP (中上級) 重光	19:30～ ヒートバイク / 20:00～ グラビティ	19:30～(45) ダイエットウォーク 山田	20:20～(50) 脂肪燃焼エアロ 稲垣	19:30～ ヒートバイク / 20:00～ グラビティ	19:30～(60) マイレベルアップ スイム 山田	20:20(45) 初級エアロ 浅井	19:30～ ヒートバイク / 20:00～ グラビティ	19:30～(45) アクアビクス 柳生	20:20～(60) シェイプアップヨガ 由良	19:30～ ヒートバイク / 20:00～ グラビティ	19:30～(45) ストレスフリースイム (初級) 江見 / 20:15～(45) エンジョイスイム (中級) 江見
21:00	21:10～(20) ボールエクササイズ 重光											