

レッスンプログラム

H24. 12~

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)			9:40~(45) 初めてヨガ			ストレッチ 9:40~(15)		
	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) ワクワスイ 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	10:30~(45) ヨガ&骨盤 コンディショニング 山口	10:00~ グラビティ	10:00~(60) ワクワスイ 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
	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) ダイクミックエアロ 湯本	11:00~ グラビティ	11:15~(30)柘植 水中エクササイズ	11:30~(30) JOY BEAT STEP	11:00~ グラビティ	11:30~(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~(20)JOY BEAT 格闘エクササイズ			2:15~(20)JOY BEAT ジョイリズム						12:15~(20)JOY BEAT 脳トレ		
	13:00~(45) ズンバ(ベシック) 寺崎		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~(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
	15:10~(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 & ストレッチボール	14:50~(45)深浦 フットセラピー & ストレッチボール	15:00~ グラビティ	
	16:30~(30) JOY BEAT エアロ[入門]			16:00~(30) JOY BEAT STEP[入門]			16:30~(30) JOY BEAT エアロ[入門]			16:00~(30) JOY BEAT STEP[入門]		
	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			18:15~(30) バラエティレッスン		
	19:10~(50) パワーヨガ 田中	19:00~ グラビティ	19:30~ ダイエットウォーク 山田	19:10~(60) バラエティ レッスン	19:00~ グラビティ	19:30~(60) マイルヘルアップ スイム 山田	19:10~(60) 初めてフラ kuni	19:00~ グラビティ	19:30~(45) アクアビクス 柳生	19:10~(60) ボディシェイプ エアロ 重光	19:00~ グラビティ	19:30~(45) ストレスフリースイム (初級) 江見
	20:10~(60) STEP (中上級) 重光	20:00~ グラビティ		20:20~(50) 脂肪燃焼エアロ 稲垣	20:00~ グラビティ		20:20(45) 初級エアロ 浅井	20:00~ グラビティ		20:20~(60) シェイプアップヨガ 由良	20:00~ グラビティ	20:15~(45) エンジョイスイム (中級) 江見
	21:10~(20) ポールエクササイズ 重光											

※JOY BEATとは映像配信によるレッスンです

どちらか1レッスンの
受講となります！

予約制