

レッスンプログラム H25. 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	10:00 ストレッチ 9:40～(15)			10:00 ストレッチ 9:40～(15)			9:40～(45) 初めてヨガ			10:00 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	10:30～(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
	10:45～(60) フィットネス フラ 浅井	11:00～ グラビティ	11:10～(45) 楽しくホテイメイク 山田	11:05～(50) ダイナミックエアロ 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) 簡単チアダンス 小山	11:00～ グラビティ	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	11:00～ グラビティ	11:15～(45) アクアダンス 山口
										12:05～(45) 太極舞 後藤	予約制	
	13:00～(45) HIP HOP 西田		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) アクアビクス 後藤	13:00～(60) ピラティス& ストレッチ 岡		
	14:00～(60) ヨガ 内海	14:00～ グラビティ	14:15～(30)渡辺 バラエティアクア	14:00～(60) ヨガ 佐久間	14:00～ グラビティ	14:30～(45分) ゆったりアクア 上野	14:00～(60) フラダンス kuni	14:00～ グラビティ		14:10～(30)深浦 お気軽エアロ		
	15:10～(60) JSAピラティス 桜井	15:00～ グラビティ		15:10～ バラエティレッスン (裏に記載)	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 フィットセラピー& ストレッチホール	14:00～ グラビティ	14:10～(45) ダイエットワーク 山田
	18:15～ バラエティレッスン (裏に記載)			18:15～(45) ピラティス初級 岡 ヨガ 山口	第1・3・5週 第2・4週		18:15～(45) ヨガ 三浦			18:15～ バラエティレッスン (裏に記載)		
	19:10～(50) パワーヨガ 田中	19:00～ グラビティ	19:30～ ヒートバイク	19:30～(50) 脂肪燃焼 エアロ 稲垣	19:00～ グラビティ	19:30～ ヒートバイク	19:10～(60) フラダンス kuni	19:00～ グラビティ	19:30～ ヒートバイク	19:10～(60) STEP (中上級) 重光	19:00～ グラビティ	19:30～(45) ストレスリリース (初級) 江見
	20:10～(60) 中級 エアロ 尾崎	20:00～ グラビティ		20:30～(60) 中級 エアロ 岩崎	20:00～ グラビティ		20:20(45) 初級エアロ 浅井	20:00～ グラビティ	20:00～ アクアビクス 柳生	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) 腹筋トレーニング 尾崎											

どちらか1レッスンの
受講となります！