

# レッスンプログラム H26. 3～

| 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<br>館<br>日 | ストレッチ<br>9:40～(15)                  |                 |                                            | ストレッチ<br>9:40～(15)               |                  |                                         | 9:40～(45)<br>初めてヨガ                       |                 |                                             | ストレッチ<br>9:40～(15)                    |                 |                                         |
|             | 10:00～(30)浅井<br>リズムウォーキング<br>&ストレッチ | 10:00～<br>グラビティ | 10:00～(60)<br>ワクワクスィム 山田<br>スタンダード上級<br>谷口 | 10:00～(50)<br>パワーヨガ<br>湯本        | 10:00～<br>グラビティ  | 10:00～(60)<br>スイムレッスン<br>初級→渡辺<br>中級→谷口 | 山口<br>10:30～(45)<br>ヨガ&骨盤<br>コンディショニング   | 10:00～<br>グラビティ | 10:00～(60)<br>ワクワクスィム 山田<br>ゆったり上級スイム<br>谷口 | 10:00～(55)<br>リラックスヨガ<br>三浦           | 10:00～<br>グラビティ | 10:00～(60)<br>スイムレッスン<br>初級→渡辺<br>中級→谷口 |
|             | 10:45～(60)<br>フィットネス<br>フラ<br>浅井    | 11:00～<br>グラビティ | 11:10～(45)<br>楽しくホテイメイク<br>山田              | 11:05～(50)<br>ダイナミックエアロ<br>湯本    | 11:00～<br>グラビティ  | 11:15～(30)柘植<br>水中エクササイズ                | 山口<br>11:30～(30)<br>簡単チアダンス<br>小山        | 11:00～<br>グラビティ | 11:30～(30)山口<br>簡単アクアダンス                    | 11:15～(40)<br>バランスボール<br>後藤           | 11:00～<br>グラビティ | 11:15～(45)<br>アクアダンス<br>山口              |
|             |                                     |                 |                                            |                                  |                  |                                         |                                          |                 |                                             | 12:05～(45)<br>太極舞<br>後藤               | 予約制             |                                         |
|             | 13:00～(45)<br>HIP HOP<br>西田         |                 | 13:00～(50)<br>ベーシックスイム<br>初中級<br>安藤        | 13:00～(45)<br>楽しくエアロ<br>関屋       |                  | 13:00～(60)<br>ビギナー<br>スイム<br>渡辺         | 13:00～(45)<br>ECOエアロ<br>岩崎               |                 | 13:30～(45)<br>アクアビクス<br>後藤                  | 13:00～(60)<br>ピラティス<br>内海             | 担当者変更           |                                         |
|             | 14:00～(60)<br>ヨガ<br>内海              | 14:00～<br>グラビティ | 14:15～(30)渡辺<br>バラエティアクア                   | 14:00～(60)<br>ヨガ<br>佐久間          | 14:00～<br>グラビティ  | 14:30～(45分)<br>ゆったりアクア<br>上野            | 14:00～(60)<br>フラダンス<br>kuni              | 14:00～<br>グラビティ |                                             | 14:10～(30)深浦<br>お気軽エアロ                | 14:00～<br>グラビティ | 14:10～(45)<br>ダイエットワーク<br>山田            |
|             | 15:10～(60)<br>JSAピラティス<br>桜井        | 15:00～<br>グラビティ |                                            | 15:10～<br>バラエティレッスン<br>(裏に記載)    | 15:00～<br>グラビティ  |                                         | 15:10～(60)<br>ルーシーダットン<br>抹消神経改善ヨガ<br>三浦 | 15:00～<br>グラビティ |                                             | 14:50～(45)深浦<br>フィットセラピー&<br>ストレッチホール | 15:00～<br>グラビティ |                                         |
|             |                                     |                 |                                            |                                  |                  |                                         |                                          |                 |                                             |                                       |                 |                                         |
|             |                                     |                 |                                            |                                  |                  |                                         |                                          |                 |                                             |                                       |                 |                                         |
|             |                                     |                 |                                            |                                  |                  |                                         |                                          |                 |                                             |                                       |                 |                                         |
|             | 18:15～<br>バラエティレッスン<br>(裏に記載)       |                 |                                            | 18:15～(45)<br>ピラティス初級 岡<br>ヨガ 山口 | 第1・3・5週<br>第2・4週 |                                         | 18:15～(45)<br>ヨガ<br>三浦                   |                 |                                             | 18:15～<br>バラエティレッスン<br>(裏に記載)         |                 |                                         |
|             | 19:10～(50)<br>パワーヨガ<br>田中           | 19:00～<br>グラビティ | 19:30～<br>ダイエットワーク<br>山田                   | 19:30～(50)<br>脂肪燃焼<br>エアロ<br>稲垣  | 19:00～<br>グラビティ  | 19:30～(60)<br>マイヘルアップ<br>スイム<br>山田      | 19:10～(60)<br>フラダンス<br>kuni              | 19:00～<br>グラビティ | 19:30～(45)<br>アクアビクス<br>柳生                  | 19:10～(60)<br>STEP<br>(中上級)<br>重光     | 19:00～<br>グラビティ | 19:30～(45)<br>ビギナースイム<br>(初級) 江見        |
|             | 20:10～(60)<br>中級<br>エアロ<br>尾崎       | 20:00～<br>グラビティ |                                            | 20:30～(60)<br>中級<br>エアロ<br>岩崎    | 20:00～<br>グラビティ  |                                         | 20:20(45)<br>初級エアロ<br>浅井                 | 20:00～<br>グラビティ |                                             | 20:20～(60)<br>シェイプアップヨガ<br>由良         | 20:00～<br>グラビティ | 20:15～(45)<br>ベーシックスイム<br>(初中級)江見       |
|             | 21:10～(20)<br>腹筋トレーニング<br>尾崎        |                 |                                            |                                  |                  |                                         |                                          |                 |                                             |                                       |                 |                                         |
|             |                                     |                 |                                            |                                  |                  |                                         |                                          |                 |                                             |                                       |                 |                                         |

どちらか1レッスンの  
受講となります！

予約制