

レッスンプログラム H26.7～

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) ワクワクスイム 渡辺 スタンダード上級 山田	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→山田 中級→渡辺	♥ 山口 10:30～ (45) 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 渡辺 ゆったり上級スイム 山田	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→安藤
	♥ 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	♥ 山口 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
			12:20～(20) 流水マッサージ							12:05～(45) 太極舞 後藤		
	♥ 13:00～(45) はじめてHIPHOP 西田		♥ 13:00～(50) ベーシックスイム 初中級 安藤	13:00～(45) 楽しくエアロ 関屋		13:00～(60) ビギナー スイム 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 内海		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	4:15～(30)渡辺 パラエティアクア	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 14:50～(45)深浦 フットセラピー& ストレッチボール	14:00～ グラビティ	14:10～(45) ダイエットウォーク 山田
		15:00～ グラビティ		15:10～ パラエティレッスン (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			15:00～ グラビティ	
	♥ 18:15～ パラエティレッスン (裏に記載)		♥ 18:15～(45) ピラティス初級 岡 ヨガ 山口			18:15～(45) ヨガ 三浦			♥ 18:15～ パラエティレッスン (裏に記載)			
	19:10～(50) パワーヨガ 田中	19:00～ グラビティ	19:30～ ダイエットウォーク 山田	19:30～(50) 脂肪燃焼 エアロ 稲垣	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) フラダンス kuni	19:00～ グラビティ	19:30～(30)柳生 ショートアクア	19:00～ グラビティ	19:30～ ヒートバイク	19:30～(45) ビギナースイム (初級) 江見
	20:10～(60) 中級 エアロ 尾崎	19:30～ ヒートバイク		20:00～ グラビティ	20:00～ グラビティ			20:00～ グラビティ	20:00～(30)柳生 初めてスイム	20:00～ グラビティ	20:00～ グラビティ	20:15～(45) ベーシックスイム (初中級) 江見
	21:10～(20) 腹筋トレーニング 尾崎			20:30～(60) 中級 エアロ 岩崎			20:20(45) 初級エアロ 浅井		20:40～(20) 流水マッサージ	20:20～(60) シェイプアップヨガ 由良		