

レッスンプログラム H26. 11～

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	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) 楽しくホッティメイク 山田	11:05～(50) ダイキックエアロ 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) 山口 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	★有料						12:05～(45) 太極舞 後藤	予約制	
	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	14:15～(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	14:00～ グラビティ	14:10～(45) ダイエットワーク 山田
	15:10～(60) JSAピラティス 桜井	15:00～ グラビティ		15:15～(45) ズンバ初級 マリオ♡	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	15:00～ グラビティ	
	18:15～ パラエティレッスン (裏面記載)		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～ 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～ ダイエットワーク 山田		19:00～ グラビティ	19:30～(60) マイレベルアップ 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 20:00～(30) 柳生 初めてスイム	19:10～(60) STEP (中上級) 重光	19:00～ グラビティ	19:30～(45) ビギナースイム (初級) 江見 20:15～(45) ベーシックスイム (初中級) 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			20:20(45) 初級エアロ 浅井			20:20～(60) インヤン ヨガ 桜井		
	21:10～(20) 腹筋トレーニング 尾崎							★有料★	新レッスン			

どちらか1レッスンの
受講となります！

予約制

前半アクティブにポーズをとり
後半リラックスして体をほぐします