

レッスンプログラム H27. 1~

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) 楽しくボディメイク 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	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
										12:05~(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	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 14:50~(45)深浦 フットセパ& 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
	15:10~(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			15:00~ グラビティ	
	18:15~ パラエティクソン (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~ パラエティクソン (裏面に記載)		
	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~ ヒートバイク	19:10~(60) STEP (中上級) 重光	19:00~ グラビティ	19:30~(50) パラエティクソン (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	20:00~ グラビティ		20:20(45) 初級エアロ 浅井	20:00~ グラビティ	20:00~(30)柳生 初めてスイム	20:20~(60) インヤン ヨガ 桜井		
	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！

予約制

定員13名