

# レッスンプログラム H27.4～

| 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>ワクワスイム 渡辺<br>スタンダード上級<br>山田 | 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→山田<br>中級→渡辺 | 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>ワクワスイム 渡辺<br>ゆったり上級スイム<br>山田 | 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→安藤 |
|             | 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>楽しくボディメイク<br>山田             | 11:05～(50)<br>ダイキックエアロ<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              |
|             |                                     |                 |                                           |                                  |                  |                                         |                                          |                 |                                            |                                        |                 |                                         |
|             | 13:00～(45)<br>はじめてHIPHOP<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               |                 |                                            | 13:00～(30)深浦<br>お気軽エアロ                 |                 | 13:00～(60)<br>スイムレッスン<br>上級<br>山田       |
|             | 14:00～(60)<br>ヨガ<br>内海              | 14:00～<br>グラビティ | 14:30～(30)柳生<br>ショートアクア                   | 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 | 13:30～(45)<br>アクアビクス<br>後藤                 | 13:40～(45)深浦<br>フットセラピー&<br>ストレッチボール   | 14:00～<br>グラビティ | 14:15～(45)<br>アクアズンバ<br>マリオ             |
|             | 15:10～(60)<br>JSAピラティス<br>桜井        | 15:00～<br>グラビティ | 15:10～(30)柳生<br>初めてスイム                    | 15:15～(45)<br>ズンバ初級<br>マリオ♡      | 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 |                                            | 14:40～(60)<br>ピラティス<br>内海              | 15:00～<br>グラビティ |                                         |
|             |                                     |                 | 新レッスン                                     |                                  |                  |                                         |                                          |                 |                                            |                                        |                 | 新レッスン                                   |
| 18:00       | 18:15～<br>パラエティレッスン<br>(裏面記載)       |                 |                                           | 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～(45)<br>ズンバゴールド<br>マリオ           |                 | 新レッスン                                   |
| 19:00       | 新レッスン<br>19:10～(45)<br>バレトン<br>桑原   | 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>マイルヘルアップ<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～<br>ヒートバイク                           | 19:10～(60)<br>パラエティ<br>レッスン<br>(裏面に記載) | 19:00～<br>グラビティ | 19:30～(50)<br>パラエティスイム<br>(初中級)江見       |
| 20:00       | 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 | 20:00～(30)柳生<br>初めてスイム                     | 20:20～(60)<br>インヤン<br>ヨガ<br>桜井         |                 | 定員13名                                   |
| 21:00       | 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

時間変更

新レッスン

新レッスン

新レッスン

定員13名