

レッスンプログラム H27.6～

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール
休 館 日	9:40～(15) ストレッチ		9:40～(15) ストレッチ		9:40～(45) 初めてヨガ	どちらか1レッスンのみ受講となります	9:40～(15) ストレッチ		9:40～(15) ストレッチ		9:40～(15) ストレッチ	
	10:00～(30)浅井 リズムウォーキング &ストレッチ	10:00～(60) ワックスイム 渡辺 スタンダード上級 山田	10:00～(50) パワーヨガ 湯本	10:00～(60) スイムレッスン 初級→山田 中級→渡辺	山口	10:00～(60) ワックスイム 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～(60) スイムレッスン 初級→渡辺 中級→安藤	10:00～(60) マイレベルアップ スイム 山田			
	10:45～(60) フィットネス フラ 浅井	11:10～(45) 楽しくホディメイク 山田	11:05～(50) ダイナミックエアロ 湯本	11:15～(30)柘植 水中エクササイズ	山口		11:15～(40) バランスボール 後藤	11:15～(45) アクアダンス 山口	11:15～(60) ズンバ 古田	11:15～(45) アクアピクス 柳生	11:00～ パラエティ レッスン ※裏に記載	
					11:30～(30) 簡単チアダンス 小山	11:30～(30)山口 簡単アクアダンス	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	3:00～(60) ビギナー スイム 渡辺	13:00～(45) ECOエアロ 岩崎	13:30～(45) アクアピクス 後藤	13:00～(30)深浦 お気軽エアロ	13:00～(60) スイムレッスン 上級 山田	13:00～(60) パワーヨガ 内海			
	14:00～(60) ヨガ 内海	14:10～(30)柳生 ショートアクア 14:45～(30)柳生 初めてスイム	14:00～(60) ヨガ 佐久間	14:30～(45分) ゆったりアクア 上野	14:00～(60) フラダンス kuni		14:40～(60) ピラティス 内海	14:10～(45) ダイエットウォーキング 山田	14:15～(60) パラエティ レッスン ※裏に記載		14:00～ パラエティ レッスン ※裏に記載	14:00～ パラエティ レッスン ※裏に記載
	15:10～(60) JSAピラティス 桜井	時間変更	15:15～(45) ズンバ初級 マリオ♡		15:10～(60) ルーシーダットン 抹消神経改善ヨガ 三浦			15:15～(45) アクアズンバ マリオ	新レッスン			
18:00			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～(45) ズンバゴールド マリオ					
19:00	19:10～(45) バレトン 桑原	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	19:30～(60) マイレベルアップ スイム 山田	19:10～(60) フラダンス kuni	19:30～(30)柳生 ショートアクア 20:00～(30)柳生 初めてスイム	19:15～(55) 中級 エアロ 尾崎	19:30～(50) パラエティスイム (初中級) 江見	19:30～(45) STEP中級 尾崎			
20:00	新レッスン 20:10～(60) パラエティ レッスン ※裏に記載		20:30～(45) ズンバ 山口(麻)	新レッスン 担当者変更	20:20(45) 初級エアロ 浅井		20:20～(60) インヤン ヨガ 桜井	定員13名	20:30～(60) 中級エアロ 尾崎			
21:00												

