

LESSONS PROGRAM H27. 10~

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) アドバンス スイム 山田	10:00~(50) パワーヨガ 湯本	10:00~(45) 初級 スイム 渡辺	10:00~(45) のんびり スイム 山田	10:00~(55) リラックスヨガ 三浦	10:00~(60) レベルアップ スイム 安藤		10:00~(60) セミプライベート スイム 山田			
	10:45~(60) フィットネス フラ 浅井	11:10~(45) 楽しくホテイメイク 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	11:30~(30) 簡単チアダンス 小山	11:15~(40) バランスホール 後藤	11:15~(45) アクアダンス 山口	10:30~(30)鯖山 エアロ30	11:15~(45) パラエティアクア ※裏に記載		11:00~ パラエティ レッスン ※裏に記載	
						12:05~(45) 太極舞 後藤						
	13:00~(45) はじめてHIPHOP 西田	13:00~(60) レベルアップ スイム 安藤	13:00~(45) 楽しくエアロ 関屋	13:00~(45) 初級 スイム 渡辺	13:00~(45) ECOエアロ 岩崎	13:00~(30)深浦 お気軽エアロ	13:00~(60) アドバンス スイム 山田	13:15~(45) エアロビクスMiddle 佐橋	担当者変更			
	14:00~(60) ヨガ 内海	14:10~(30)安藤 ショートアクア	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	13:30~(45) アクアビクス 後藤	14:10~(45) ダイエットウォーキング 山田	14:15~(45) ヨガ 佐橋	担当者変更	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	14:45~(30)安藤 初めてスイム	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		14:40~(60) ピラティス 内海	15:15~(45) アクアズンバ マリオ				
		全て代講										
18:00	18:15~(45) ピラティス初級 岡		18:15~(45) ピラティス初級 岡	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~(60) レベルアップ スイム 山田	19:30~(50) 脂肪燃焼 エアロ 稲垣	19:30~(60) アドバンス スイム 山田	19:10~(60) フラダンス kuni	19:30~(30)山口 ショートアクア	19:15~(55) 中級 エアロ 尾崎	19:30~(45) 初級スイム 渡辺	19:30~(45) STEP中級 尾崎	19:30~(45) ダイエットウォーキング 山田		
20:00	20:10~(60) パラエティ レッスン ※裏に記載		20:30~(45) ズンバ MARINA		20:20(45) 初級エアロ 浅井	20:00~(30)山口 初めてスイム	20:20~(60) インヤン ヨガ 桜井		20:30~(60) 中級エアロ 尾崎			
21:00												

有料レッスン
(詳細は裏に記載)

