## レッスンプログラム H27. 10~

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	力唯口	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
		9:40~(15) ストレッチ		9:40~(15) ストレッチ		9:40~ (45) 初めてヨガ	とちらか1レッス:	9:40~(15)		9:40~(15) ストレッチ		9:40~(15) ストレッチ	
10.00		ストレツテ		ストレツテ		19000 C300	のみ受講となりま			ストレツテ	<u> </u>	APD97	
10:00	()	10:00~(30)浅井	10:00~(60)	10:00~(50)	10:00~(45)	У ДП	10:00~(45)	10:00~(55)	10:00~(60)		10:00~(60)	1	
		リス゛ムウォーキンク゛ &ストレッチ	アドバンス スイム	パワ−ヨガ 湯本	♥ 初級スイム	10:30~ (45)	のんびり <b>対</b> スイム	リラックスヨカ゛	レベルアップ スイム	10:30~(30)鋳山	セミプライベート スイム		
11:00		<b>1</b> 0:45 <b>∼</b> (60)	山田		渡辺	コンディショニング	山田	三浦	安藤	10.00 (00)納田    エアロ30	山田		
11.00		フィットネス	M. 10 (15)	11:05~(50)	1 15 (20) 47 4	] ₩□		11. 15. (40)	11 15 (45)	11 15 (00)	44 45 (45)	11:00~	
	, ,	フラ 浅井	▼11:10~(45) 楽しくボディメイク		1:15~(30)柘植水中ェクササイス		1:30~(30)山口	11:15~(40) バランスホール	11:15~(45) アクアダンス	11:15~(60)	11:15~(45) バラエティアクア	バラエティ レッスン	
12:00	休	12.71	山田	1993 r T ·	701 =77717	簡単チアダンス	簡単アクアダンス	後藤	<u>И</u>		※裏に記載	※裏に記載	
12.00						₩ 小山		12:05~(45)	V	古田			
								★極舞後藤					
13:00	M	]					]					1	
10.00	· ·	13:00~(45) はじめてHIPHOP	13:00~(60) レベルアップ	13:00~(45) 楽しくエアロ	13:00~(45) <b>M</b> 初級	13:00~(45) ECOエアロ		13:00~(30)深浦 お気軽エアロ	13:00~(60) アドバンス	13:15~(45)	担当者変更	ļ	
	館	西田	スイム	関屋	♥ 初級スイム	当場	13:30~(45)	13:40~(45)深浦	スイム	13.13***(43) エアロヒ*クスMiddle			
14:00			安藤		渡辺			フットセラピー&	山田	佐橋	]		
		14:00~(60) <b>1</b> ヨガ	14:10~(30)安藤	14:00~(60) <b>M</b> ∃力゛		14:00~(60) フラダンス	_ 後藤 ~	ストレッチポール	14:10~(45)	14:15~(45)	担当者変更	14:00~ バラエティ	14:00~ バラエティ
		J -1/7	コキニー (307女婦 コショートアクア		14:30~(45分)	<b>\</b>		14:40~(60)	ダイエットウォーキング	3ガ <b>ノ</b>		レッスン	レッスン
15:00	日	内海	14:45~(30)安藤	在入间	ゆったりアクア	v kuni	]	ピラティス		佐橋		※裏に記載	※裏に記載
10.00	_	15:10~(60)	初めてスイム	15:15~(45)	<u> </u>	15:10~(60)		内海	15:15~(45)				
		JSAL°5713	^~/\===	ズンバ初級		10~(00)		八世	アクアスンハ				
16:00		桜井	全て代講	マリオ♡		抹消神経改善动゛			マリオ				
10.00		1277				三浦	1						
			<u>-</u>	<u></u>		<del> </del>		<b> </b>		<del> </del>			
18:00	V	18:15~(45)		18:15~(45)	第1-3-5週	18:15~(45)		18:15 <b>~</b> (45)	1				
		ピラティス初級		ピラティス初級 岡子 コガ 山口 <	第2・4週	<b>Ў</b> ヨガ 三浦		スンハゴールト				<b>—</b>	
40.00		岡	1	3ガ   山口<	第2.4 超	二川	1	マリオ	1				ツスン
19:00		19:10~(45)				19:10~(60)	1	19:15~(55)			<u> </u>	(詳細は	度に記載)
		バレトン	19:30~(60)	19:30~(50)	19:30~(60)	フラダンス	19:30~(30)山口			19:30~(45)	19:30~(45)		
		桑原	レベルアップ	脂肪燃焼 エアロ	アドバンス スイム	フラダンス y kuni	<u>ショートアクア</u> 20:00~(30)山口	■ エアロ ■ 尾崎	初級スイム渡辺	STEP中級 尾崎	ダイエットウォーキング 山田		
20:00		20:10~(60)	スイム 山田	稲垣	カイム		初めてスイム		川文人上		μШ	1	
		バラエティ		20:30~(45)		20:20(45)		20:20~(60)		20:30~(60)			CS-MWW. Q
04.00		レッスン ※裏に記載		♥ ズンバ MARINA		<ul><li></li></ul>	全て代講	インヤン ヨガ		中級エアロ			2000
21:00		/1\2\1\=\1\1		1777 33 341 37 3		/2/1	1	桜井		尾崎			125
			1										